



Omförhandling med staden

En miljöpsykologisk studie av parkourutövning

Sarah A Bergman

Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Rapport 2015:29
ISBN 978-91-576-8919-1
Alnarp 2015



LANDSKAPSARKITEKTUR
TRÄDGÅRD VÄXTPRODUKTIONSVETENSKAP
Rapportserie

Omförhandling med staden

En miljöpsykologisk studie av parkourutövning

Sarah A Bergman

Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Rapport 2015:29

ISBN 978-91-576-8919-1

Alnarp 2015

Omförhandling med staden. En miljöpsykologisk studie av parkourutövning.

Sammanfattning

I den här studien används parkourutövning för att undersöka hur ett lekfullt samspel med omgivningen påverkar relationen mellan människa och stad. Det samspel med stadsmiljön som parkourutövning innebär ligger till grund för en omförhandling med staden som har betydelse för hur stadsmiljön används av personen. En växande förståelse för hur stadsmiljön kan användas ackompanjeras av positiva känslor och upplevelser i förhållande till staden. Genom studier med observationer och intervjuer beskrivs parkourutövningens lekfulla sätt att involvera stadsmiljön samt de känslor och upplevelser som hör därtill. Vidare diskuteras hur detta samspel påverkar relationen mellan traceur och stad. Det föreslås att lekfull rörelse i stadsmiljö har potential att främja en fysiskt aktiv livsstil, känslan av trygghet i stadsmiljö och ge möjlighet till mental återhämtning. I rapportens sista del reflekteras det kring hur kunskap om människans lekfulla kroppsliga rörelse i stadsmiljön kan införlivas i planeringen.

Keywords: miljökompetens, fysisk aktivitet, hälsa, lekfull rörelse, stadsbyggande, parkour, landskapsarkitektur, idrottsvetenskap

Author's address: Sarah A Bergman, SLU, Department of Work science, Business economics and Environmental psychology, P.O. Box 88, 230 53 Alnarp, Sweden.
sarah.andersson.bergman@gmail.com

Förord

Stadsmiljöer behöver ge utrymme för människans lek och rekreation för att fungera som livsmiljö. Parkour är en kreativ form av fysisk aktivitet som innebär att utövarna tar sig fram genom och med hjälp av stadsmiljön på olika uppfinningsrika sätt, utan att använda något redskap. I denna miljöpsykologiska landskapsstudie av Sarah Andersson Bergman studeras incitamenten till ett sådant lekfullt samspel med den fysiska omgivningen och vad utövandet kan betyda för en stadsbefolknings mentala och fysiska hälsa.

I den snabba omvandlingstakten mot ökad bebyggelsestäthet inger studien tillförsikt om individers kapacitet att uppfinningsrikt omförhandla sin relation till omgivningen för att kunna trivas också i nya stadstyper. Med sin noggranna dokumentation av parkourutövares träningspass pekar Sarah ut ett antal element och strukturer i stadsmiljön som kan införlivas i planeringen för att gynna lekfulla former av rörelse. Baserat på intervjuer med utövarna om deras upplevelser pekar hon ut ett mer generellt fenomen som handlar om hur unga vuxna använder sin kropp och resurser som står de till buds för att vinna välbefinnande.

Sarah är idrottsvetare med en magister i landskapsarkitekturens miljöpsykologi vars forskning vid institutionen för Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi har finansierats av forskarskolan APULA (Architecture and Planning for the Urban Landscape). Arbetet har skett med handledning av docent Fredrika Mårtensson vid Institutionen för Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi och professor Carola Wingren vid Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning.

Alnarp, 21 december 2015

Fredrika Mårtensson

Innehåll

Förord	2
1 BAKGRUND OCH SYFTE	5
1.1 Teoretisk referensram	9
2 METOD	15
2.1 Beskrivning av fältarbete	17
2.2 Analys	23
2.3 Metodreflektion	24
3 RESULTAT	27
3.1 Parkourutmaningar i stadsmiljön	27
3.2 Intimt samspel med stadsmiljön	35
3.3 Utforskande av staden	38
3.4 Lekflöden genom staden	42
3.5 Samhörighet med staden	44
4 ANALYS OCH DISKUSSION	46
4.1 Aktivitetsspecifik läskunnighet	46
4.2 Hemmastaddhet i staden	48
4.3 Rekreation i stadsmiljö	50
5 AVSLUTANDE REFLEKTIONER	53
Referenser	61
Bilagor	66

1 BAKGRUND OCH SYFTE

Parkour kan beskrivas som en aktivitet karakteriserad av *lekfull kroppslig rörelse* som utövas i stadsmiljö. Ordet parkour betyder rutt eller bana, och aktiviteten går ut på att finna banor eller vägar i stadsmiljön genom att använda sig av fysiska strukturer och element för att förflytta sig och utmana den egna kroppen. I jakten på nya utmaningar utforskar utövaren, *traceuren*, sin omgivning och utvecklar ett intimt och intensivt samspel med stadens fysiska miljö som tycks påverka relationen mellan människa och stad i stort. Jag har studerat detta fenomen så som det kommer till uttryck i traceureernas utövande och upplevande genom observationer och intervjuer. Under parkourutövning sker vad jag beskriver som en *omförhandling* med staden där traceurens sätt att uppfatta och använda stadsmiljön ständigt utvecklas. Efterhand har jag blivit alltmer övertygad om att kunskap om den lekfulla rörelsens uttryck och villkor inom ramen för parkour öppnar nya perspektiv på möjligheterna till rekreation i en stad och kunskap om hur stadsmiljö kan främja fysisk aktivitet.

En omförhandling med staden

För att förstå traceureernas upplevelser använder jag en *fenomenologisk* ansats med fokus på den *livsvärld* som stadsmiljön utgör för dem. Den mänskliga kroppen är ett gemensamt existensvillkor som vi använder oss av för att samspela med omvärlden och med varandra. Det är när människor samspelar med sin fysiska omgivning, genom tankar, känslor och handlingar, som den blir till en meningsfull livsvärld (Svенеaus, 1999). Eftersom våra kroppar fungerar likartat får vi tillgång till varandras upplevelser genom mellanmänsklig inlevelse (Degerbøl, 2008). En sådan förståelse ligger till grund för mitt sätt att genom inblickar i traceureernas upplevelser begripliggöra delar av deras livsvärld.

Den mänskliga kroppen utgör basen för vår existens. Den är vår fysiska inträdesport till världen och det är genom kroppsliga erfarenheter som vår verklighet tar form. Genom att förstå och relatera till omvärlden utvecklas samtidigt vår mänskliga kapacitet. Margaret Whitehead (2006) beskriver kroppslig rörelse som ”kanal” mellan människa och omgivning. Hon använder aktiviteten simning som exempel för att beskriva omgivningens avgörande betydelse för den kroppsliga rörelsens utveckling: utan vatten skulle människan aldrig ha insett sin kapacitet till att simma. Att upptäcka, drabba samman med och övervinna förutsättningar i omgivningen utvecklar oss som människor, och ett varierat samspel med omgivningen utvecklar vår mänskliga potential (Whitehead, 2006). Människors möjligheter till konkret samspel med sin omgivning kan beskrivas som en demokratifråga, men också som ett grundläggande mänskligt sätt att befinna sig i världen med betydelse för olika kvaliteter i tillvaron, såsom möjligheten att röra och uttrycka sig fritt.

Studier av parkourutövning och andra lusftyllda aktiviteter ger kunskap om hur planeringen bättre kan bidra till gott liv i staden. Det finns förklaringsmodeller som pekar på att människan ”hör hemma” i naturen och därför känner trygghet och tillit till en sådan omgivning (Ulrich, 1993). Under större delen av människans existens på jorden har kunskap om naturen som grund för överlevnad överförs mellan generationer (Lisberg-Jensen, 2011). Stadslivet innebär att vi behöver lära oss att hantera nya fysiska och sociala sammanhang (Ingold, 2011) som annars kan störa vår biologiska rytm (Adli, 2011). Parkourutövning kan ses som traceurens försök att konkretisera sin kontakt med staden och har beskrivits som en förhandlingsprocess som innefattar omtolkning av den fysiska miljöns användningsområden (Saville, 2008). Jag föreslår uttrycket *omförhandling med staden* som ett sätt att fånga både den kroppsliga omtolkningen av stadens användningsområden samt de upplevelser som hör därtill.

Varför lekfull kroppslig rörelse?

Min studie av traceurerna tar sin utgångspunkt i uttrycket *lekfull kroppslig rörelse*. I sina fenomenologiska studier av samspelet mellan kropp och omgivning utgår Knut Løndal (2010) från upplevelsedimensionen då människans kropp är i rörelse. Till skillnad från ”fysisk aktivitet” som betonar olika typer av fysiologiska funktioner (t.ex. syreupptagningsförmåga och andningsfrekvens) samt fysiska färdigheter (t.ex. styrka, balans och

koordination) så pekar lekfull kroppslig rörelse mot själva upplevelsen. Genom att utgå från detta begrepp riktar jag fokus mot kroppen och dess utveckling samtidigt som jag ägnar mig åt att försöka förstå upplevelser som är associerade med rörelse i stadsmiljö. Jag använder ibland varianterna *kroppslig rörelse* respektive *lekfull rörelse* för att betona fysiska respektive mentala dimensioner i den upplevda kroppens rörelse genom stadsmiljön.

Lekfulla och lättsamma aktiviteter, till skillnad från mer allvarsamma, ger människor utrymme att testa gränser och prova nya saker och leken har beskrivits som ett samhälles mest innovativa drivkraft (Huizinga 1949). Genom att beskriva lekfullhet som en *beteendeorientering* (Mainemelis & Ronson 2006) signaleras att lekfulla uttryck kan vara en del av vilken aktivitet som helst, inte bara vissa typer av aktiviteter som framförallt barn utövar (se t.ex. Pellegrini 2011). Lek kan betraktas som avgränsad aktivitet i tid och rum, medan lekfullhet utgör en ständigt närvarande och växlande dimension i människans samspel med omgivningen.

En tidigare generation av studier av stadsmiljöns användningsområden på *mikronivå* som i någon mening tog fasta på *vardagsrörlighetens* villkor inriktade sig på ”nödvändiga aktiviteter” som att stå, gå, sitta eller mötas och deras praktiska förutsättningar (Cullen, 1961; Jacobs, 1961; Gehl, 1987) samt möjligheten till målinriktad förflyttning (Lynch, 1960). På senare tid har intresset ökat för mer spontana och oförutsägbara former av rörelse och hur dessa samspelar med omgivningen. Quentin Stevens (2007) beskriver hur lekfulla aktiviteter genom sin spontana och ostrukturerade karaktär utmanar stadens ”förmåga” att rymma aktiviteter bortom planerade funktioner och program. Med utgångspunkt i ett perspektiv på stadsmiljön som en arena för lekfull kroppslig rörelse i vid bemärkelse, som i någon mån behöver avprogrammeras och göras mer tillgänglig för aktivitet, undersöker jag hur vi med hjälp av parkourutövning kan skönja nya sätt att förhålla oss till stadsmiljön.

Den lekfulla kroppsliga rörelsens hälsofrämjande potential

Studien tar sin utgångspunkt i George Canguilhems (1943) definition av hälsa som en individens förmåga att anpassa sig till omgivningen. Fredrik Sveneaus (1999) utvecklar en fenomenologisk beskrivning av hälsa som en *hemmastaddhet* (min översätt. av ”homelike being-in-the-world”) i tillvaron: människors hälsa är beroende av att de inte bara ”bebor” omvärlden utan även i

någon mening står i ”samklang” med denna. Att bli hemmastadd i tillvaron sker genom ständigt pågående, meningsskapande processer. (Svaneus, 1999)

Utomhuslek i naturmiljöer stärker utomhusmiljöns potential för mental återhämtning eftersom sådan aktivitet innehåller upplevelser av att kunna behärska och förstå sig på omgivningen (Chawla et al. 2014). I denna rapport föreslås att stadens återhämtande potential genom införlivning i parkourutövning framträder på liknande sätt i förhållande till de ”gråa” och hårdgjorda ytorna, ganska fjärran från de utomhusmiljöer som litteraturen beskriver som gynnsamma för mental återhämtning (se tex. Kaplan & Kaplan, 1989; Ulrich, 1993; Björk et al. 2008; Ottosson & Grahn, 2008; Annerstedt et al. 2012; Adevi & Mårtensson, 2013).

Framförallt betraktar jag den lekfulla kroppsliga rörelsen utifrån dess egenvärde och betydelse för personens hälsa och utveckling. Men den har också potentiella förtjänster i ett bredare folkhälsoperspektiv. Stillasittandet bland befolkningen ökar både i arbetslivet och på fritiden med allvarliga folksjukdomar som följd, bland annat hjärt-kärlsjukdom, diabetes och vissa typer av cancer (Folkhälsoinstitutet, 2012). Delvis kan människors behov av rörelse tillgodoses genom avgränsade motions- och idrottsaktiviteter, men aktiviteter som *integreras* i vardagslivet ger större genomslag på folkhälsan (se t.ex. Atkinson 2009, Gilchrist & Wheaton 2011). Vardagslandskapets utformning är avgörande för att fylla det mångfacetterade vardagslivets olika behov (Kristensson, 2003). I arbetet med att undersöka *vardagsrörligheten*, diskuterar jag mer specifikt hur stadsmiljön kan ”inredas” för att möjliggöra lekfulla former av fysisk aktivitet (Boverket, 2013). Det kan framstå som att dessa aktiviteter upptsår lite varstans och när som helst, men de är i realiteten beroende av fysiska strukturer som införlivas i och formar aktiviteten (Mårtensson, 2013).

Perspektiv på parkour

Parkourutövning har tidigare studerats med olika utgångspunkter. Den kan förstås som en *kamp* om såväl socialt som fysiskt utrymme i staden (Atkinson 2009, Mould 2009, Marshall 2010, Guss 2011), eller som en aktivitet bland andra aktiviteter som samsas om stadsmiljön (Ameel & Tani 2012). Vidare har intresse riktats mot traceurernas kroppsliga (Nilsson 2010) samt emotionella (Bavinton 2007, Saville 2008, Ameel & Tani 2012a, 2012b) samspel med stadsmiljön. Från idrottsvetenskapligt håll har intresse riktats mot parkour som

idrottslig och kroppslig aktivitet (Johnsson 2009) samt mot utövningens betydelse för identitetsskapande (Fuggle 2008) och folkhälsa (Gilchrist & Wheaton 2011). Genom att fokusera på upplevelser förknippade med parkourutövning utvecklar den här studien befintlig kunskap kring relationen mellan traceur och stad.

Emma Nilsson (2010) tar utgångspunkt i hur traceuren införlivar stadsmiljön i parkourutövning för att kunna sätta olika perspektiv på arkitektur i relation till varandra. För mig är kunskap om traceurnas användning av stadsmiljön ett sätt att närma mig och försöka förstå de upplevelser som hör därtill. På ett kanske till synes lite naivare sätt tar jag min utgångspunkt i människans konkreta kroppsliga rörelse när jag diskuterar vad detta lekfulla förhållingssätt till staden betyder för individen och hur planering kan bidra till att främja det. Med min bakgrund i idrottsvetenskap och miljöpsykologi har jag tagit mig an uppgiften att fördjupa just denna aspekt.

I studien använder jag ett antal idrottsvetenskapliga och miljöpsykologiska begrepp för att förstå traceurnas användning och upplevelse av stadsmiljön och riktar fokus mot traceurnas utveckling av två specifika kompetensområden: *kroppslig kompetens* (Whitehead, 2001) respektive *miljökompetens* (Steele, 1980; Pedersen, 1999). Syftet med detta är att undersöka hur staden används och upplevs vid lekfull kroppslig rörelse under parkourutövning, för att bidra till kunskap om stadsmiljöns potentiella betydelse som plats för rekreation. I ett vidare perspektiv handlar det om ett bidrag till en hållbar stadsutveckling där staden bättre anpassas till människans grundläggande förutsättningar, och möjligheter att aktivt omförhandla sin relation till staden.

1.1 Teoretisk referensram

Jag betraktar traceurnas sätt att använda och förhålla sig till stadsmiljön som en människans omförhandling med befintliga fysiska och sociala strukturer i staden. Traceurnas omförhandling med staden innebär att de erövrar ett intimt och intensivt förhållande till stadsmiljön och utvecklar nya kompetenser. I detta avsnitt redogör jag för några teoretiska begrepp som kan bidra till förståelse för denna omförhandling och hur den kan påverka traceurens relation till stadsmiljön.

Kroppsligt samspel med omgivningen

En grundtanke med parkourutövning är att människor och deras omgivning är en oskiljbar enhet som måste fungera för artens överlevnad. Aktiviteten växte fram ur en kritik mot att traditionell gymnastik utövades i salar, vilket ansågs distansera människan från dess omgivning¹. *Affordanceteori* beskriver denna människans strävan att ”komma överens” med sin omgivning för att säkerställa sin överlevnad (Bell et al. 2001). James J Gibson (1986) utvecklade begreppet *affordance* (miljöerbjudande på svenska) som sätt att beskriva miljöns olika användningsområden. Detta perspektiv utgår ifrån att människan uppfattar omgivningens användningsområden i det direkta mötet med en miljö (Gibson, 1986). Människan var mer direkt beroende av att uppfatta omgivningens möjligheter när vår överlevnad hängde på att hitta mat och skydd, men är fortfarande beroende av att kunna ta sig fram och begripa sin omgivning, också i mer existentiell mening (Svенеaus, 1999).

För att en person ska uppfatta omgivningens användningsområden krävs att miljön innehåller sådan inredning som går att uppfatta utifrån den aktivitet som personen för tillfället ägnar sig åt. Ellen Beate Hansen Sandseter (2010) beskriver några karakteristika i miljön som stimulerar barn till lekfull aktivitet. Till dessa hör höjder, lutningar, ytskikt och underlag, lösa föremål, vatten i olika former, samt gränser och staket. Att studera traceurernas användning av stadsmiljö kan hjälpa oss att förstå vilken inredning som gynnar lekfull kroppslig rörelse i stadsmiljö.

Att på sikt allt effektivare kunna uppfatta och införliva en miljö i en viss aktivitet är förknippat med ett aktivt samspel som ”sammanlänkar” omgivning med aktivitet och grundar för ett alltmer skickligt utövande. Det kan beskrivas

¹ Dessa tankar härstammar ifrån en viktig föregångare och inspiratör till parkour, fransmannen George Hébert och hans *méthode naturelle*, den naturliga metoden. Denna metod växte fram ur kritik mot den svenska Linggymnastiken vilken var en betonande fysisk fostran både i Sverige och utomlands vid sekelskiftet 18-1900. Linggymnastiken utövades i salar, och Hébert kritiserade denna form av gymnastik för att distansera människor från den omgivning där de levde. Istället skulle fysisk fostran ske i samspel med omgivningen, vilket kom att bli tongivande för det franska försvarets träning av sina soldater under Vietnamkriget på 1960-talet. Under den tiden ingick en man vid namn Raymond Belle i den franska armén. Hans son, David Belle tillsammans med hans kamrat Sebastian Foucan, lärde sig och applicerade så småningom tankarna från träningen av den franska armén i förorten Lisses utanför Paris i slutet på 1980-talet.

som en sammansmältning mellan tanke och handling, där handlingen efterhand automatiseras och utesluter kognitiva processer (Ingold, 2011). Denna sammanlänkning innebär också att omgivningen förknippas med mening och betydelse som utgår ifrån aktuell aktivitet. Under meningsskapandet förskjuts de fysiska förutsättningarna i miljön från att vara ”förekommande” till att bli ”tillgängliga”. Att uppfatta omgivningens förutsättningar för aktivitet är något utöver att förstå kroppsliga och rumsliga dimensioner i förhållande till varandra (Michaels 2003; Heft 2003). Det handlar om att omförhandla stadsmiljöns betydelser och att för sig själv ”tillgängliggöra” de fysiska möjligheter som tillhör det egna intresseområdet. Dessa möjligheter kan därför beskrivas som *aktivitetsspecifika* genom att fysiska inslag i omgivningen får olika användningsområden och betydelser vid införlivning i olika aktiviteter. Ett stålräcke ger traceuren möjligheter att hoppa över, svinga sig under eller balansera. Skejtdaren skulle kunna kasa på samma räcke medan gående personer sannolikt väljer att hålla i eller att gå runt detta.

Den kroppsliga rörelsen och de meningsskapande processer som ackompanjerar denna kan lokaliseras till ett *gränssnitt* mellan person och omgivning. Tim Ingold (2011) benämner detta gränssnitt *taskscape* för att lyfta fram de pågående aktiviteternas centrala roll i samspelen. Genom aktivitetens föränderlighet är omgivningen också under ständig förvandling². Iain Borden (2001) beskriver hur skateboardåkning drivs av intresset att införliva och exploatera befintliga platser för nya särpräglade användningsområden. Det sker ingen fysisk förändring av platsen, men väl en mental förändring genom vilken platsen får ny betydelse för utövaren. Borden (2001) beskriver det som ett utforskande av nya kombinationer av samspel mellan kropp, föreställningar, tankar och handlingar. Genom att testa olika kombinationer provas samtidigt de upplevda gränserna för vad som är möjligt att göra i staden där det konkreta och kroppsliga planet interagerar med det abstrakta och imaginära. Nathaniel Bavinton (2007) menar att parkourutövning för med sig ett kognitivt skifte som innebär att traceuren så småningom associerar stadsmiljön med nya användningsområden (Bavinton, 2007; Saville, 2009).

² Här spelar aktivitetens intensitet och riktadhet i förhållande till omgivningen en roll för hur inflytelserik miljöns utformning är: kontrasten mellan den som är upptagen i ett mobilsamtal (Wikström, 2012) och traceuren pekar på att stadsmiljön kan fungera såväl som bakgrund som samspeletpartner till pågående aktiviteter. Ju intensivare samspel desto mer närvarande och avgörande är också stadsmiljön och dess utformning för aktivitetens fortsättning och utgång.

När både personens förutsättningar och erfarenheter och omgivningens attribut betraktas som avgörande för en aktivitets förlopp kan relationen beskrivas som ett ständigt pågående samspel. Det bygger på en relationell världsbild (Good, 2007) som överbryggar tre ofta tongivande dikotomier: människa/miljö, kropp/själ samt tanke/handling, och lyfter fram förhållandena dessa ”delar” emellan som holistiska samspel. Inom ramen för dessa samspel kan såväl fysiska som sociala förutsättningar i omgivningen rikta om och förändra pågående aktivitet (Dewey 1932) men anses inte ensamt initierna dessa. Förståelsen av relationen mellan person och omgivning som ett samspel ligger till grund för de kommande teoretiska genomgångarna.

Kompetensutveckling i samspel med omgivningen

Traceurens sammandrabbning med stadsmiljön innebär utveckling av olika kompetenser. Framförallt tänker jag på de två relaterade begreppen *kroppslig kompetens* (Whitehead, 2001) hämtat från idrottsvetenskapen och *miljökompetens* (Steele, 1980; Pedersen, 1999) hämtat från miljöpsykologin. Dessa kompetenser är beroende av varandra eftersom kroppen är en förutsättning för att utforska omgivningen och omgivningen en förutsättning för att kunna utforska kroppen. Mats Johnsson (2009), som följt traceurer under flera år, har påpekat att traceurens kroppsliga kompetens är väl utvecklad och mångfacetterad. Eftersom denna utveckling i huvudsak sker i samspel med den fysiska omgivningen kan traceuren även antas vara miljökompetent. Miljökompetens utvecklas med förståelsen för hur kroppen kan ta omgivningen i anspråk.

Människan utvecklar i hög grad sin miljökompetens, med ökad nyfikenhet och intresse som resultat, inom ramen för informella lärandeprocesser i periferin till annan aktivitet (Pedersen, 1999). Den perceptuella förmågan som handlar om att bedöma omgivningens potentiella användningsområden utifrån egna behov, intressen och förutsättningar utvecklas, liksom orienteringsförmågan. Den miljökompetente tenderar att bli mer tolerant gentemot omgivningens mångtydighet och bekväm även i obekanta miljöer och situationer. (Steele, 1980) Samtidigt som omgivningen blir tillgänglig på den konkreta nivån blir den också begriplig på ett abstrakt plan som innefattar att förstå det omgivande ekosystemet och sociala sammanhanget med därtill hörande regler och normer (Pedersen, 1999).

Under parkourutövning utforskas de upplevda gränserna för stadens användningsområden. Kroppslig rörelse kan här förenklat förstås som ett gensvar på omgivningens förutsättningar och involverar både medvetna och omedvetna processer som förfinas genom ett oupphörligt samspel, som förutom miljökompetens utvecklar traceureernas kroppsliga kompetens³ (Whitehead, 2001). Kroppslig kompetens innebär en allsidig rörelsekompetens där fysiska komponenter som balans, koordination och styrka inkluderas samt förmågan att kunna hantera dessa i förhållande till gravitation, lutning, fasta och rörliga objekt mm. Margaret Whitehead (2001) beskriver hur den kroppsligt kompetente kan uppskatta omgivningens relevanta komponenter såsom form, storlek, vikt, yta, hastighet, och rörelser, samt att dessa attribut omedelbart uppfattas som meningsfulla genom att de upplevs resonera med kroppen. Den kroppsligt kompetente vet direkt hur den ska röra sig för att på ett effektivt sätt relatera till givna förutsättningar. Genom att bygga upp en erfarenhetsbank utvecklas ett aktivt och kompetent sätt att samspela även med nya och okända miljöer.

Under personens utveckling av miljökompetens skapas också känslomässiga band till platser. Att på ett eller annat sätt känna sig förankrad i miljön understödjer utforskandet av alternativa och nya användningsområden. Hur människan känslomässigt knyter an till plats har likheter med hur människor knyter an till föräldrarna under uppväxtåren (Bowlby, 1988). Det kan handla om anknytning till *specifika platser* men också *specifika typer av platser*. (Steele, 1980) Ett mer aktivt samspel med omgivningen innebär möjlighet att vinna en mer flexibel form av anknytning (Feldman, 1990). I traceurenas fall handlar det om vissa typer av urbana platser med för dem igenkännbara drag som lämpar sig väl för införlivning i parkourutövning. Här spelar utövningens lekfulla och lustfyllda dimensioner en viktig roll för processen mot anknytning. Johan Asplund (1987) använder ett minne av att flyga drake som exempel för att beskriva de kanaler som genom en lekfull aktivitet riktar personens lust mot omgivningen. I drakflygning finns snöret som en synlig länk till omgivningen, men under alla aktiviteter som upplevs lustfyllda knyter människan an till platsen. Traceurerna utvecklar en platsrelaterad lustfylldhet (Mårtensson, 2004, Mårtensson et al. 2009) som gör att de förknippar stadsmiljön med positiva känslor även fortsättningsvis. Deras lustfyllda relation till stadsmiljön tycks även grunda för rekreativa upplevelser när de vistas i staden.

³ Whitehead (2001) föreslår även *kroppslig läsförmåga* som begrepp, men jag använder kroppslig kompetens för att skapa samstämmighet med miljökompetens.

Att allt bättre hantera sina kroppsliga förutsättningar i förhållande till stadsmiljön tillåter traceuren att utmana sig själv allt mer. John Saville (2008) har beskrivit parkourutövning som en lek med rädslan där de lekfulla sammanhangen med ett mått av risktagande innehåller en strävan efter att försätta sig i ett tillstånd av ”skräckblandad förtjusning” (Stevens, 2007; Sandseter, 2010). Med hjälp av de riskmoment som finns i den fysiska miljön, exempelvis höjder, lutningar och avstånd kan känslan av kontroll utmanas under sammandrabbningen med det okontrollerbara, irrationella, extrema och våldsamma. (Stevens, 2007) I studier av lek på förskolegården beskrivs hur barn strävar efter att stanna på gränsen mellan skräck och förtjusning till exempel genom att anpassa höjder, hastigheter och svårighetsgrader eftersom ett sådant sensationellt mellanläge ger en ”kittlande känsla i magen” (Sandseter, 2010). Det handlar om att utmana de egna förmågorna genom att röra kroppen snabbt, snurra runt, hoppa eller klättra och hitta det tillstånd där dessa känslor blandas i precis rätt dos, på den gräns där traceuren är nära att tappa kontrollen.

2 METOD

Att utöva parkour aktiverar det kinestetiska sinnet som tillhör en omedveten och oreflekterad del av en människas erfarenhet (Casey 1998). Det är kroppsliga erfarenheter som efterhand förknippas med omgivningen och kan vara svåra att sätta ord på. För en studie av traceurernas samspel med stadsmiljön uppfattade jag därför observation som en lämplig metod. Samtidigt såg jag intervjuer som nödvändiga för att fånga de upplevelser som är förknippade med parkourutövande.

Det empiriska material som rapporten bygger på är huvudsakligen insamlat i Stockholm under ett fältarbete där jag kombinerade observationer och intervjuer. Fältarbetet beskrivs mer i detalj i nästa avsnitt (2.1). Först görs en genomgång av några begrepp som placerar in studien i ett vetenskapsteoretiskt sammanhang som beskriver utgångspunkterna för kunskapssökandet.

En empirinära ansats

Studien kan placeras in i en *empirinära* forskningstradition (Alvesson & Skoldberg 2008) vilket innebär att jag genom hela arbetet strävat efter att hålla mig nära material och erfarenheter från observationer och intervjuer. Det är ett förhållningssätt där empiri betraktas som *argument* (Alvesson & Skoldberg 2008). Ordet empiri kan förklaras som byggstenar till beskrivningar och/eller förklaringar inom empirism eller empiristiska forskningstraditioner. Denna kategori av forskning har som främsta grundval att en teori baseras på erfarenhet. Empiri är alltså de erfarenheter som genom olika analytiska processer tillsammans bildar ny kunskap. Den empiriske forskaren betraktar

sig själv som ett verktyg och den egna närvaron genom forskningsprocessen som självklar. Alvesson & Sköldberg beskriver på vilket sätt empiri kan hanteras som argument för att hitta de bäst underbyggda teorierna:

Det handlar om att ge den (empirin, min anm.) en avsevärt mindre entydig och robust karaktär och uppfatta den som uttryck för förhandlingsbara, perspektivberoende tolkningar och som förmedlad via ett tvetydigt språkbruk. (Alvesson & Sköldberg (2008), sid. 537)

Denna beskrivning med argumentet som liknelse beskriver hur empirin formas i sammanhanget. I samtal mellan personer och under personliga reflektioner sätts empirin in i olika tolkningsramar som påverkar kunskapandet. Det betyder att transparens, en tydlighet så långt det är möjligt, blir avgörande för förståelsen hos den som ska ta del av den färdiga rapporten. I denna process är också reflexivitet viktigt, dvs att forskaren använder förståelsen av sig själv som bas för att förstå andra. De beskrivningar och resonemang som jag för utifrån mitt empiriska material hade kunnat göras annorlunda. För att göra mina argument så hållbara som möjligt har jag provat att vända på mina resonemang och granskat hur min förförståelse kan ha påverkat. Ibland har jag tvingats inse att ett visst argument inte är tillräckligt hållbart och därför plockat bort det. De argument som presenteras i rapporten är de som jag bedömt som tillräckligt hållbara.

Fältarbetet genomfördes tidigt i forskningsprocessen. Det fanns en ram: jag ville studera lekfull rörelse i stadsmiljö och jag hade bestämt mig för att använda parkour som exempel. Analysarbetet pågick under hela processen men bearbetningen av det empiriska materialet tog på allvar fart efter hemkomst och så småningom växte en struktur fram. Jag började prova den struktur som visade sig i empirin mot olika teoretiska perspektiv som skulle kunna hjälpa till att sätta materialet i ett begripligt sammanhang. En sådan process kallas abduktion, där empiri tillåts leda vägen till ny kunskap och där teoretiska perspektiv efterhand berikar och sätter in den nya kunskapen i ett sammanhang (Alvesson & Sköldberg 2008).

Studien har präglats av omvärderingar i flera steg där slutsatser har vuxit fram i ett samspel mellan mig själv, empiri och de handledare och andra kunniga personer som läst och diskuterat materialet under resans gång. Jag känner väl igen mig i metaforen om forskaren (intervjuaren) som resenär så som Steinar Kvale och Svend Brinkmann beskriver det (2009):

I resenärmetaforen är intervjuaren en resenär på väg till ett avlägset land och en berättelse som ska förtäljas vid hemkomsten. Intervjuaren-resenären vandrar genom landskapet och inleder samtal med de personer han träffar på. Han utforskar landets många regioner, strövar fritt omkring, i okänt territorium eller efter karta. [...] Resan leder kanske inte bara till ny kunskap: resenären kan själv förändras. Resan kan sporra till en reflektionsprocess som ger intervjuaren en ny självförståelse och blottlägger värden och vanor som tidigare har tagits för givna i resenärens hemland.

Rapporten bygger på grundantagandet att kunskapandet är en ständigt pågående process, i samspel mellan forskare, studerade personer och omvärld. Resultaten är speglade i mina erfarenheter. Under processen har det blivit tydligare för mig hur förhållandet ser ut mellan traceurernas, min egen och en mer allmän syn på stadsmiljön i vårt samhälle. Min med andras gemensamma mellanmännsliga, kroppsligt förankrade förståelse har utgjort utgångspunkt för reflektionsprocessen. Andras erfarenheter har fungerat som ett bollplank mot mina egna i arbetet med att begripliggöra och beskriva traceurernas användning och upplevelser av stadsmiljön. Möjligheten till denna förståelse underlättades av att jag valde att arbeta i Sverige där jag är förtrogen med hur människor förhåller sig till staden.

2.1 Beskrivning av fältarbete

Jag har arbetat med en grupp traceurer i Stockholm som vid tiden för fältarbetet var den mest organiserade i Sverige med tre träningstillfällen varje vecka. Ett halvår innan fältarbetet startade kontaktade jag en av gruppens ledare för att diskutera det praktiska upplägget.

Fältarbetet genomfördes under april och maj månad år 2010. Totalt spenderades sex veckor i fält, då 15 observationer och 10 intervjuer genomfördes. Materialet som samlades in består av skriftliga observationsberättelser, fotografier, inspelade intervjuer samt transkriberat⁴

⁴ Att transkribera innebär att ordagrant nedteckna en bandinspelning, i detta fall intervjuer, till ett textmaterial som sedan kan användas för vidare analys. I mitt arbete ser jag själva transkriberingsarbetet som en viktig del av analysprocessen, och jag har därför utfört all transkribering på egen hand.

material. Observationerna dokumenterades med hjälp av observationsberättelser om totalt cirka 15 A4-sidor samt med fotografier, totalt cirka 2500 stycken.

Observationerna ägde rum sena kvällar och observationsberättelserna skrevs oftast morgonen därpå. Jag gjorde anteckningar i fält med hjälp av en diktafon där jag talade in korta meddelanden som jag sedan använde när jag skrev berättelserna. Även fotografierna var till stor hjälp för att komma ihåg händelseförloppen. Intervjuerna spelades in med diktafon, transkriberades och totalt finns 50 A4-sidor transkriberat material.

I rapporten används fiktiva förnamn samt personens verkliga ålder vid citat. Jag har även tagit bort namn på platser där traceurerna bor. I övrigt har det varit viktigt för mig att kunna nämna i vilken stad och på vilka platser som fältarbetet utförts. Traceurerna har varit mer eller mindre informerade om varför jag följt och dokumenterat dem. Vid första observationstillfället gjorde jag en presentation av mig själv och syftet med min närvaro. Eftersom deltagarna vid de olika observationstillfällena ibland varierat kan en del traceurer ha missat den informationen.

Observationer

Observationerna syftade till att ge kunskap om hur traceurerna använder stadsmiljön. Min tanke från början var att i detalj följa hur traceurerna använde platserna vi besökte och att noggrant fokusera på en avgränsad rörelsesekvens i taget. Det skulle visa sig vara svårt att fånga sådana sekvenser, särskilt vid tillfällen när traceurerna var många och många olika sekvenser av rörelser utspelade sig huller om buller. Strategin utvecklades därför mot att fånga händelseförloppet under träningstillfället i stort och som komplement dokumentera exempel på de rörelsemoment som ingick mer i detalj med hjälp av kamera.

Jag anlände till Stockholm den 12 april 2010, och svenskt vårväder rådde, mest uppehållsväder varvat med några regniga dagar. Vid varje träningstillfälle bestämde gruppen träff vid en station inom Storstockholms Lokaltrafik (SL). Det rörde sig alltid om en spårbunden hållplats: tunnelbana, tvärbana eller pendeltåg. Det var ledaren för dagens träning som på förhand publicerade vilken plats som gällde på gruppens hemsida. Träningen startade alltid klockan

sju på kvällen och utsatt längd för träningarna var 90 minuter men pågick ofta i uppmot två timmar och ibland ännu längre.



Uppvärmning. Traceurerna samlade för träning, min första observation den 12 april 2010.

Första kvällen mötte jag gruppen i Kista vid tunnelbanestationen. Gruppledaren, som var den person som jag varit i kontakt med inför fältarbetet, presenterade mig och lät mig säga några ord om projektet innan träningen startade. Såhär skriver jag om första mötet i mina fältanteckningar:

Jag sa kortfattat mitt namn och att jag kom från Malmö och arbetade med ett forskningsprojekt om kreativ användning och fysisk aktivitet i staden, och var där för att följa gruppen de kommande veckorna. De flesta blev glada över att jag var där, några var neutrala men jag mötte ingen som var negativ. Vi tog oss ut på torget som heter Kista torg för att starta träningen, med uppvärmning.
-Fältanteckningar från observation den 12 april 2010

Jag hade bestämt mig för att vara öppen i min roll som observatör. Vid upprepade gånger blev jag tillfrågad om att vara med på träningen, vilket jag på förhand hade bestämt mig för att inte vara för att kunna fokusera på observerandet. Fotograferandet var mitt sätt att fånga händelseförloppet under observationerna som ofta bestod av snabba och ordlösa samspel.

Jag höll mig i bakgrunden (se bilden intill) under aktiviteter men drogs ofta med i det sociala samspelet under pauser. Min roll som observatör kan beskrivas som reaktiv (Corsaro, 1987) vilket innebär att jag deltog i det sociala

sammanhanget när traceurerna tilltalade mig men tog inte egna initiativ till samtal och ställde inte egna frågor under observationstillfällena. Ibland redde jag ut oklarheter från observationerna genom samtal med någon av gruppens ledare efteråt. Möjligen kan jag trots min reaktiva hållning ha påverkat traceurerna genom att framkalla nervositet, en vilja att imponera och andra subtila reaktioner på min närvaro.

Vid observationerna var jag klädd i träningskläder och gymnastikskor. Jag hade valt att klä mig praktiskt eftersom jag insåg att jag kanske skulle behöva vara fysiskt aktiv under observationerna. Ibland behövde jag springa för att vara med och observera när gruppen förflyttade sig mellan platser. Min klädsel påminde om traceurnas och som jämngammal med flera av deltagarna uppfattas jag troligen lätt som en del av gruppen.

Under fältarbetets fyra sista veckor skedde observationer och intervjuer parallellt, vilket också möjliggjorde befruktning dessa två metoder emellan. Allt eftersom traceurnas berättelser under intervjuerna gav mig en djupare förståelse kunde jag se nya saker under observationerna, samtidigt som jag under intervjuerna kunde ställa frågor utifrån det som jag lärt mig under observation.

Intervjuer

Efter två veckor i fält och sex genomförda observationer uppfattade jag en mättnad i materialet och bestämde mig för att det var dags att börja intervjua. Jag kände ett behov av att få ställa frågor och lyssna till traceurnas beskrivningar för att bättre förstå mig på deras relation till stadsmiljön. Jag presenterade intervjumomentet för gruppen. Ledaren förklarade för de andra traceurerna att det var bra för deras egen utveckling i parkour att bli intervjuade eftersom det ger tillfälle att reflektera kring saker som annars är självklara. Detta hjälpte att väcka de andra traceurnas intresse för att bli intervjuade.

Urvalet till intervjuerna skedde efter principen att alla som hade någon form av erfarenhet av att utöva parkour var en bra informant i min studie. En vilja att berätta om sina upplevelser var också avgörande. Momentet var frivilligt och jag gjorde inga försök till påtryckningar på de traceurer som själva inte visade något intresse när jag pratade om intervjuerna, men strävade efter att få med personer med olika lång erfarenhet av parkour, killar och tjejer samt olika

åldrar. Här följer fiktivt namn, faktiskt och ålder och uppgift om hur länge varje person hållt på med parkour:

Namn	Kön	Ålder	Varit traceur i
David	man	25	6 månader
Oskar	man	19	1 år
Bernard	man	49	6 månader
Lisa	kvinn	21	3 år
Rickard	man	23	4 år
Nils	man	17	1 år
Filip	man	22	3 månader
Erika	kvinn	17	1 månad
Sebastian	man	16	1 år
André	man	24	1 månad

Platsen för intervjuerna bestämdes i samråd med intervjupersonen. Jag hade möjlighet att boka ett rum i ett bibliotek som jag gav som alternativ, men eftersom de flesta traceurerna var upptagna på dagtid och det var träning tre kvällar i veckan ville många bli intervjuade i direkt anslutning till träningen. Det var vår och varmt väder vilket möjliggjorde att genomföra intervjuer utomhus, i närheten av träningens startpunkt. Fem av intervjuerna genomfördes på avskilda platser utomhus, tre intervjuer genomfördes på biblioteket, en på ett café och en på ett kontor där den traceuren arbetade.

Det finns olika förhållningssätt bland forskare som använder intervjuer som metod. Främst rör skillnaderna hur involverad forskaren är i samtalet. Detta sätter ramar för hur intervjun går till och hur frågorna är utformade. Intervjuerna i mitt fältarbete är genomförda med inspiration från Steinar Kvale och Svend Brinkmann (2009) vars fokus är på intervjupersonens upplevelser liksom min fenomenologiska ansats. Så här beskriver de kortfattat syftet med kvalitativa intervjuer:

Den kvalitativa forskningsintervjun försöker förstå världen från undersökningspersonernas synvinkel, utveckla mening ur deras erfarenheter, avslöja den levda värld som den var före de vetenskapliga förklaringarna. Kvale & Brinkmann (2009) s. 17

Enligt detta synsätt erkänns forskarens involvering och påverkan på intervjun. Principen är att kunskapen skapas, till skillnad från inhämtas, i samtalet mellan forskare och informant. Nyfikenhet och lyhördhet från forskaren är en förutsättning för att kunna ställa de följdfrågor som behövs, för att skapa tankeprocesser hos informanten som blir berättelser i samtalet. Några teman med tillhörande underfrågor användes som mall för samtalet (se bilaga 1). Även om upplägget var detsamma för samtliga intervjuer såg förloppet lite olika ut från traceur till traceur. Intervjuerna handlade inledande om traceurernas förhållande till aktiviteten parkour för att sedan övergå till att handla om traceurernas förhållande till staden. Det senare är ett mer komplext förhållande, och dessa frågeställningar var något som traceurerna med säkerhet hade upplevt men inte alltid funderat närmare över och ännu mindre satt ord på. Eftersom jag var intresserad av att veta mer om traceurernas upplevelser var det viktigt för mig att vara lyhörd och uppmärksam när traceurerna talade om saker som engagerade dem. När jag upplevde en särskild energi i personens sätt att berätta fick traceuren sväva iväg från mitt intervjuupplägg utan att jag avbröt, och jag engagerade mig genom att ställa följdfrågor.

Internationella avstämningar

Dokumentation från fältarbetet i Stockholm utgör det huvudsakliga materialet tillsammans med viss dokumentation från utlandet. Möten med traceurer utomlands hjälpte till att tydliggöra mina erfarenheter från fältarbetet i Stockholm samt för att se hur parkourutövandet ter sig på platser med andra typer av stadsmiljömässiga förhållanden än i Sverige. Jag har inte gjort särskilda resor för att möta traceurer utan sökt efter traceurer att observera och intervju under resor i andra syften. Under sommaren 2010 besökte jag en mindre grupp traceurer i den före detta Östtyska staden Leipzig samt den välkända organisationen Parkour Generations i London, England. Våren 2011 träffade jag en grupp traceurer från San Francisco Parkour i Kalifornien, USA och våren 2012 en annan i San Diego i Kalifornien, USA.

På samtliga av dessa platser observerade jag ett träningstillfälle och samtalade med traceurer före, under och efter själva träningen. Jag gjorde korta inspelningar där jag talade in särskilt intressanta iakttagelser. Även i San Francisco spelade jag in två kortare intervjuer som finns med i det återgivna materialet. Jag fotograferade under observationerna på samma sätt som hemma och bad muntligen om tillstånd i samband med att jag tog fram kameran strax

innan observationen skulle starta. Fotografier tillsammans med observationsberättelser utgör dokumentation från dessa tillfällen. De internationella utblickarnas begränsade karaktär tillåter inga omfattande analyser. Framförallt har tankar från dessa på sina ställen berikat reflektionerna kring stadsmiljöns utformning.

2.2 Analys

Studien har växt fram i ett samspel av analyser och reflektioner av observationer, intervjuer och fotografier samt mer generella intryck från andra möten med parkour i Sverige och utomlands.

För att dokumentera traceurnas kroppsliga samspel med omgivningen under observationerna valde jag mellan fotografi och video som metod. I analysfasen är fotografier mindre tidskrävande än videoinspelning, samtidigt som video är nödvändigt om man även vill fånga det verbala samspelet som omger situationen. Eftersom jag ville fokusera på traceurnas fysiska samspel med stadsmiljön uppfattade jag sekvenstagna fotografier som ett bra metodval som fångade den information som jag behövde utan att göra analysfasen onödigt tidskrävande.

Beskrivningar av de parkourutmaningar som traceurerna finner i stadsmiljön baseras på analyser av fotografierna. Detta arbete är besläktat med tidigare beskrivningar av funktionell användning av plats (se t ex Gibson 1986; Kyttä 2002; Kyttä 2004; Cosco, 2006; Sandseter 2010). Genom att i detalj betrakta de rörelsemoment som syns på fotografierna från fältarbetet har jag analyserat och gjort beskrivningar av rörelser som tillsammans bygger upp parkourutövning: att svinga sig, att ta spjörn, att balansera, att hoppa samt att klättra. Dessa beskrivningar öppnar upp för diskussioner kring hur stadsmiljön fysiskt/konkret är del i ett lekfullt rörelsesammanhang.

Från den fenomenologiska metodlitteraturen har jag huvudsakligen använt mig av Amedeo Giorgis (2009) *deskriptiva fenomenologiska humanvetenskapliga metod*. Framförallt har jag använt denna metod för den systematiska bearbetningen av transkripten i analysens första fas. Detta arbetssätt består av fyra steg: 1) förstå helheten, 2) dela in i meningsenheter, 3) utveckla beskrivningar av dessa meningsenheter och 4) beskriva strukturen på

fenomenet. Det fjärde steget har inte varit direkt applicerbart på mitt material eftersom upplevelser av parkourutövande inte är ett distinkt fenomen i psykologisk mening utan en kombination av olika upplevelser. Metoden fungerade som en hjälp för att mejsla fram beskrivningar direkt ur transkripten och har förankrat resultaten väl i de enskilda traceurnas upplevelser. Några fenomen återkom i traceurnas berättelser och onekligen har den inbördes ordning i vilken jag analyserat intervjuerna, i viss mån påverkat resultatet.

Efter att ha arbetat fram beskrivningar av ett antal fenomen förknippade med parkourutövning gjorde jag en andra analys där jag utgick ifrån dessa fenomen som kategorier; det handlar om deras utforskande, lekfulla förhållningssätt samt känslomässiga anknytning till stadsmiljön. För att försäkra mig om att jag gjort rättvisande beskrivningar gick jag systematiskt igenom alla transkripten igen med utgångspunkt i fenomenen som kategorier (se t.ex. Kvale, 1997). Denna process visade sig vara värdefull för att skapa en bättre helhetsförståelse av varje enskilt fenomen som betydelse för traceurerna. I något fall förändrades min uppfattning av ett fenomenets karaktär och betydelse. Efter denna andra analys har jag därför ytterligare utvecklat och justerat beskrivningarna för de avgränsade fenomenen. Ett exempel är fenomenet lekfullhet som framträdde i första delen av analysen, men som först efter andra analysen fick sina nyanser av olika känslolägen.

2.3 Metodreflektion

Rapporten är uppbyggd med resultatdelen som den centrala kärnan och utifrån denna har jag, utifrån ett övergripande idrottsvetenskapligt och miljöpsykologiskt perspektiv, arbetat fram en mer specifik teoretisk referensram med efterföljande analyser och diskussioner. Den största utmaningen har varit denna utforskande karaktär på projektet. Eftersom jag på förhand inte hade någon tydlig bild av hur den lekfulla rörelsen tar sig uttryck i traceurnas utförande och upplevelse har metoden inledningsvis utformats intuitivt, eller ad hoc som Kvale (1997) benämner det. Jag växlade mellan olika strategier för att skapa en så djup och samtidigt bred förståelse som möjligt av fenomen förknippade med lekfull rörelse i stadsmiljö, för att efterhand utveckla en mer systematisk strategi för min datainsamling och analys.

Jag har valt att kombinera metoder som bygger på olika grundantaganden om relationen mellan forskare och studieobjekt: Till den deskriptiva fenomenologiska metoden utformad av Amedeo Giorgi (2009) som försöker sätta forskarens egna erfarenheter av fenomenet inom parantes, har jag fogat ett mer öppet kvalitativt förhållningsätt där forskaren ser sig som medskapande till resultatet (Kvale, 1997; Kvale & Brinkmann 2009). Det senare ligger närmast hur jag ser på forskningsprocessens förlopp i sin helhet, men samtidigt ser jag styrkan i ett moment där man försöker upprätta ett avstånd till fenomenet och lägger sig vinn om en stegvis procedur av databearbetning, så som det deskriptiva förhållningssättet beskriver.

Steinar Kvale (2009) ser forskaren som en aktiv medskapare redan i intervjusituationen. Detta har varit en tillgång då upplevelserna jag undersökt inte alltid självklart låtit sig uttryckas i ord. I en upptäcktsresa tillsammans med traceurerna har jag genom följdfrågor för att stämma av och komma vidare, ibland ledande frågor, försökt konstruera beskrivningar av deras relation till miljön och med denna associerade upplevelser.

Den deskriptiva fenomenologiska metoden innebar att jag arbetade med en intervju i taget och inte kategoriserade transkripten i teman direkt, som i vissa andra analysmetoder (se t.ex. Kvale, 1997). Jag försökte använda personens livsvärld som kontext och undvika att omedelbart applicera en teori eller ett perspektiv som tolkningsram. Detta gav erfarenhet av närhet till de enskilda traceurerna och deras upplevelser som jag stundtals uppfattade som ett samförstånd där jag kunde förstå det de berättade utifrån deras personliga erfarenheter.

Genom att anamma ett arbetssätt där varje intervju analyseras för sig innan olika personers upplevelser vägs samman till en helhet säkras empirins förankring i sin ursprungliga kontext. Jag uppfattar detta som centralt i en studie av människors upplevelser. Samtidigt är det ofrånkomligt, enligt min mening, att under forskningsprocessen inte färgas av den kunskap som växer fram och därmed en omöjlighet att helt börja om beskrivningen med varje ny intervju. Jag uppfattar min egen påverkan på materialet som en tillgång, samtidigt som jag ser fördelarna med att ha följt en tydlig procedur under analysarbetet. I kombinationen av metoderna har den ena bidragit med procedur och den andra med perspektiv, vilket är centralt i en kvalitativ forskningsstudie av fenomen som upplevelser och relationer där dessa behöver förstås insatta i ett komplext sammanhang.

Frågan om konfidentialitet har inte framstått som väsentlig för intervjupersonerna, däremot har jag behövt göra etiska övervägandena under analysfasen. Med ett material som i så hög grad består av foton och ordlös kommunikation har jag blivit tvungen att noga fundera över min roll som uttolkare av traceurernas upplevelser (se t.ex. Kvale, 1997).

3 RESULTAT

Resultatet beskriver traceurnas användning och upplevelser av stadsmiljön utifrån observationer och intervjuer. Det inleds med beskrivningar av de *parkourutmaningar* som jag betraktar som stommen i deras samspel med omgivningen. Därefter följer två avsnitt som handlar om hur traceurerna använder stadsmiljön som jag sammanfattat i termer av *intimt samspel med stadsmiljön* och *utforskande av staden*. Slutligen följer två kapitel som behandlar känslomässiga dimensioner av *lekfullhet* och *samhörighet* i deras förhållande till stadsmiljön.

3.1 Parkourutmaningar i stadsmiljön

Traceurnas *intima samspel* med den fysiska miljön och *utforskande* av staden är beroende av sammanhang i omgivningen som på olika sätt utmanar deras kroppsliga kompetens, något jag valt att kalla för parkourutmaningar. Traceurerna själva använder ordet hinder i beskrivningar av de fysiska element som kan införlivas i utövningen. Hinder uppfattas som incitament till att röra kroppen och under traceurens framfart förvandlas dessa till möjligheter. Dessa upplevs som en förutsättning för att kunna ta sig fram:

Jag har inte testat att göra parkour i skogen, men jag ser inte någon anledning till varför det inte skulle gå. Det skulle gå att använda träd och stockar och så. Problemet är att det är svårare att röra sig eftersom det finns färre hinder. -Nils
17 år

Parkourutmaningar upptäcks i mötet mellan traceur och en miljö med fysiska inslag som är möjliga att införliva i parkourutövning. Skiftningar i stadsmiljön skapar en variation av parkourutmaningar. Det handlar om att kunna få bra grepp och om att avväga rörelser i förhållande till utmaningarnas förutsättningar.

Hur högt ett hinder är påverkar känslan av att befinna sig ovanför marken. Ofta upplevs det som extra utmanande att utföra rörelser på en höjd:

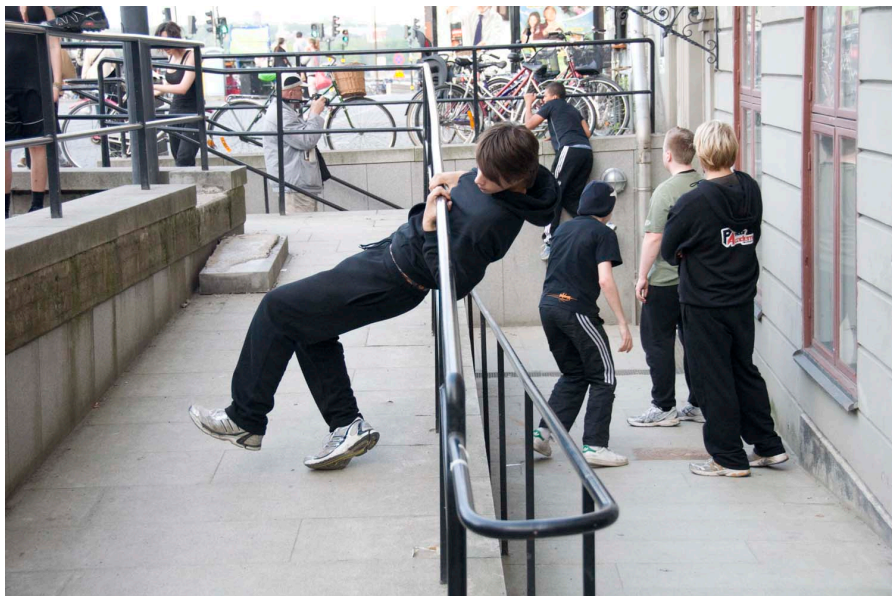
Att hoppa från en punkt och att landa på en annan som är kanske en och en halv meter bort, det är inte så svårt mentalt om du gör det här från trottoarkant till trottoarkant. Men att göra samma hopp två och en halv meter upp, det är samma fysik, det är samma muskler, det är inte svårare fysiskt, men mentalt är det en gigantisk skillnad. -Rickard, 23 år

I beskrivningarna nedan har jag tagit fasta på de avgränsade rörelsemoment som parkourutövningen består av och beskriver parkourutmaningarna utifrån det kroppsliga samspel med omgivningen som det innebär. Dessa är *att svinga sig, att ta spjärn, att balansera, att hoppa* och *att klättra* samt att förhålla sig till *mänskliga hinder*. De enskilda parkourutmaningarna kan, förutom att användas var för sig, kombineras i oändligt många konstellationer.

Att svinga sig

Räcken och stolpar är element i staden som ger traceuren förutsättningar att kunna svinga sig över, genom, under eller runt. Att svinga kroppen i olika rörelser utvecklar traceurens känsla för den egna kroppsstorleken och kroppstyngden i förhållande till den omgivande miljön. En vanlig typ av sving utgår från att traceuren håller i ett räcke ungefär i midjehöjd med ena handen och saxar benen över. Första gången är det inte självklart hur man lyckas att svinga sig över utan att slå fötterna i räcket och riskera att ramla. Från början kan det därför kännas tryggt att ha kontakt med ändan i räcket och endast svinga benen över, innan traceuren svingar hela kroppen med bara ena handen i räcket. Utmaningen att svinga sig i räcken kan sedan varieras genom att ha olika hand eller båda händerna i räcket eller genom att vända eller snurra på olika sätt i svingen. Hur bra grepp traceuren får förändrar utmaningen. Olika tjocka och olika hala räcken ger varierande förutsättningar.

För att få en kontinuitet i flera svingande rörelser efter varandra fungerar räcken särskilt bra eftersom de medger förflyttning utan att traceuren behöver rikta om uppmärksamheten mellan olika element. Räcken i varierande höjd, utformning och placering möjliggör träning av vad traceurerna kallar för *slingor*. En slinga består av en serie rörelser där traceurerna svingar sig över, under och runt sådana räcken på olika sätt medan de rör sig i en bana genom miljön.



Sving under räcke.

Att ta spjärn

För att ändra riktning på rörelser tar traceurerna spjärn mot stadsmiljön på olika sätt, framförallt med händer och fötter. I mötet med en mur tar traceuren sats springandes mot denna för att därefter spjärna med ena foten en bit upp för att rikta om farten från en springande rörelse framåt till en flygande rörelse uppåt. Beroende på hur hög muren är och hur den är placerad, avgörs hur kraften behöver anpassas. Traceuren griper därefter tag med händerna om murens övre kant, häver sig upp på armarna och kan sedan ta sig upp och över muren. Om traceuren lyckats utveckla tillräckligt med kraft i förhållande till murens höjd blir hävmomentet snabbt och smidigt. Hur bra grepp traceuren får

med händer och fötter påverkar utmaningen. Ett skrovligt material ger bättre fäste än ett slätt.

Om kraften från spjärnet inte är tillräcklig kan det hända att traceuren blir hängande i händerna vilket kräver en enorm armstyrka i det följande hävmomentet. Ibland räcker kraften inte till varken för att nå murens kant eller för att lyckas häva sig upp på armarna och traceuren får släppa taget och ta ny sats.



Spjärn för att ändra rörelsen från framåt till uppåt.

Spjärn kan också användas för att ändra rörelsens riktning mellan höger och vänster. För att ta sig upp mellan två intilliggande väggar eller murar kan rörelsen behöva byta riktning flera gånger innan traceuren når toppen. Hur högt

hindret är och hur det är placerat påverkar utmaningen. Är det knappt med utrymme för att ta sats och sätta fart på rörelsen innan den riktas om, blir det svårare.



Spjörn för att ändra rörelsens riktning från vänster till höger.

Ett annat sätt att ta spjörn är att använda händerna för att rikta om rörelsen i kroppen. Traceuren springer då fram till hindret och spjörnar framåtlutad med händerna på hindrets ovansida för att sedan svinga benen mellan armarna, under och till slut framför överkroppen. Rörelsen i traceurens kropp byter på så vis riktning från att överkroppen leder rörelsen till att underkroppen leder rörelsen, även om hela rörelsemomentet är riktat framåt.

Att balansera

Räcken av olika slag fungerar väl för balansutmaningar. Utmaningen påverkas av hur högt räcket är och hur det är placerat samt hur bra grepp traceuren får med händer och fötter. Att balansera i stökiga miljöer, exempelvis med mycket trafik, utmanar den koncentration som behövs för att bibehålla balansen. Ibland varierar traceurerna utmaningen genom att balansera baklänges.

Att gå ”på alla fyra” utmanar balansen och styrkan i överkroppen genom att förflytta kroppens tyngdpunkt mot marken. Att gå på alla fyra i en sluttning eller en trappa, särskilt nedför, utmanar styrkan i överkroppen extra mycket eftersom tyngdpunkten förskjuts ytterligare framåt-nedåt. Utmaningen kan varieras genom att den utförs baklänges eller i sidled. Balansgång ”på alla fyra” är ytterligare ett sätt att utmana balansen med hjälp av höjden och det centrerade rörelsemönstret. Traceuren kan då inte ta hjälp av ett par utsträckta armar för att hitta balansen när kroppen börjar vingla.



Balansgång ”på alla fyra”.

Att hoppa

Traceurerna utför olika typer av hopp och landningar i stadsmiljön. När de hoppar uppåt kan landningen ske på fötter, underarmar eller hängandes i händerna, beroende på hindrets storlek. När hoppet sker nedåt landar traceuren på fötterna eller med en så kallad roll beroende hur långt det är till marken. Rollens funktion är att dämpa landningen och skydda kroppen från häftiga stötar. Därför spjärnar traceuren endast ett kort ögonblick med fötterna mot marken för att rikta om kraften i rörelsen från nedåt till framåt, för att sedan

rolla ihop kroppen i en kullerbytttsliknande rörelse, men lite snett på sidan så att ryggraden inte kommer i kontakt med marken. Olika underlag ger olika utmaning, och rollträning kan ske på såväl gräs, grus som asfalt. I början tränas tekniken in på mjukare underlag.

Att hoppa över olika hinder kan tränas genom att landa på hindret i ett första steg och därmed dela upp rörelsen i två moment: hoppa upp och hoppa ner. I början kan det vara otäckt att utföra hopp som kräver att båda fötterna är i luften samtidigt. Det upplevs som ”inbyggt i hjärnan” att kroppen vill förflytta en fot i taget för att hela tiden ha fäste och kontroll. Detta är en spärr som traceuren försöker arbeta bort. Spärren tycks utmanas extra i situationer där traceuren behöver landa på en yta där det är osäkert om foten får plats. Osäkerheten gör att den ena foten gärna dröjer sig kvar i avhoppet.

När traceuren hoppar vågrätt framåt eller bakåt påverkas utmaningen av hur långt det är mellan ställena för avhopp och landning. När hoppet sker baklänges och traceuren inte kan ta hjälp av synen blir det svårare att avväga hur mycket kraft som behövs. Hoppen kan varieras genom att addera rörelse även i höjdlängd och traceuren hoppar till exempel framåt-uppåt eller bakåt-nedåt.

Att klättra

Klättring lämpar sig när utmaningen består i en förflyttning där det saknas möjlighet att ha kontakt med marken, eller då det saknas möjlighet att ta spjörn, balansera eller hoppa så som beskrivits. Klättringen sker framförallt i sidled, längs en vägg eller mur och utmaningen påverkas av hur bra grepp traceuren får med händer och fötter. Ett skrovligt material är lättare att få fäste mot. Kanter kan trampas på och hållas i under klättrandet.

Mänskliga hinder

När en traceur gör parkour är samspelet med den fysiska miljön i fokus medan skeenden i det sociala livet hamnar i periferin. Stundtals kan människor också uppfattas som objekt, vid sidan om andra fysiska objekt, som traceurerna utvecklar olika strategier för att hantera:

Parkour är ju väldigt inriktat på att man ska tänka hinder och människor är ju ett (viss tvekan) hinder också. Men ett hinder på ett annat vis eftersom du inte kan hoppa över dem eller springa rakt igenom dem så det måste man ju förhålla sig lite annorlunda till. -Oskar 19 år

En sak som skiljer mänskliga hinder från fysiska hinder är att de rör på sig. Traceurerna övar strategier för att hantera nät människor de möter rör sig i olika riktningar och hastigheter:

Det är ju också en del av parkouren, att röra sig genom en folkmassa. Jag märkte det när jag var på stationen och hade brottom till ett tåg. Jag försökte ta mig framåt och just att ta sig runt människor är också en del av parkour. Det är inte alltid effektivast att springa. Man kan gå fort eller gå långsamt men försöka hålla sig i rörelse, finna en väg, flyta med strömmen istället för mot den. Människorna blir som en del av miljön som man tar sig igenom [...] de är en del av topografin. -André 24 år

Människor kan tillföra variation till parkourutövningen genom att traceuren tar sig an utmaningen att lämna företräde. I en trappa kan de välja att ta sig upp på ledstangen och lämna plats åt en mötande person. Traceurerna upplever att de har tillgång till mer av den fysiska miljön:

Vi måste ju visa hänsyn till alla andra och låta alla få utrymme i vår stadsmiljö. Kanske kan man argumentera för att vi har en större skyldighet i och med att vi har större möjligheter, att vi därför ska låta folk ta den väg de vill ta. Vi kan i större utsträckning (än andra personer, min anm) välja väg. -Rickard 23 år

Människor kan även tillföra variation till parkourutövningen genom att bidra med positiv uppmärksamhet som stimulerar traceuren:

Från de andra brukar man typ få applåder, det känns skönt. Men de stressade brukar säga typ att det här är ingen lekplats, utan spring ut i skogen. Problemet är ju att staden är ju vår lekplats, det är den vi använder oss av. Jag vet inte hur man ska göra för att få det att funka med andra människor, man kanske får undvika tunnelbanan och sånt (småskratt) men det är många som reagerar positivt också. Det är kul. -Nils 17 år

Människorna i stadsmiljön bidrar med stimulerande uppmärksamhet, samtidigt som de utgör olika typer av utmaningar som handlar om att parera och lämna

företräde. På så sätt är mänskliga hinder mer mångfacetterade än de övriga mer förutsägbara parkourutmaningarna.

3.2 Intimt samspel med stadsmiljön

Intresset för parkourutmaningar bär ett vaksamt intresse för detaljer i stadsmiljön och särskilda omständigheter i stunden. På vilket sätt man bäst antar en viss parkourutmaning påverkas av yttre förutsättningar såsom väderlek och temperatur, som i sin tur påverkar kroppen. Chanser till grepp och fotfäste skiftar. Kyla ger stelare kropp, värme en mjukare. Traceuren bedömer miljöer den möter ur sådana aspekter:

Jag kan inte gå förbi en vägg utan att reflektera över vilket material det är, slät eller skrovlig, vilket grepp har jag med skorna jag har på mig. Ungefär hur långt upp på just den här väggen skulle jag kunna ta mig med de kläder jag har och med den vikten jag har i min ryggsäck. Jag utvärderar: skulle jag ta mig upp här? –Rickard 23 år

Erfarenheter med fysisk närhet till stadsmiljön ger en tydlig upplevelse av kroppens kraft och storlek i förhållande till rummet och för hur olika material känns mot huden. Parkourutövning sker utan utrustning. Traceurerna har på sig kläder och skor som skyddar mot kyla och yttre slitage. Skorna ska helst ha låga sulor för att skapa närhet till underlaget. Genom att komma nära marken och andra ytor förbättras balansen samtidigt som risken att trampa snett i en landning och vricka fötterna blir mindre. För att bygga upp kroppen bör skorna inte heller dämpa för mycket i landningar. Lisa har tagit detta tänk steget längre, och gjort valet att utöva parkour utan skor. För henne är det ett sätt att kontrollera att hon utmanar sin kropp på rätt nivå. Ett par skor skyddar fötterna fysiskt och samtidigt mentalt från rädslan att landa fel eller landa på ett visst underlag som verkar obehagligt. Utan skor kommer Lisa ännu närmare stadsmiljön:

Jag tog av mig skorna och bestämde mig för att jag inte skulle göra saker som jag inte kunde göra utan skor, det känns inte rätt. Jag tycker att kraften ska vara bara min egen. (min översättning) –Lisa 21 år

Utan skor känner Lisa sig lättare. Hon beskriver hur varje litet hopp känns som att flyga. Först tyckte hon det var lite skrämmande, men idag tycker hon om känslan av hur olika underlag, som gräs, grus, asfalt och sten blir tydliga mot fotsulorna. Hennes bortval av skor illustrerar traceurens strävan efter närhet till omgivningen. Denna kontakt med stadsmiljöns element ger traceuren detaljerad kunskap om den fysiska omgivningen.

Fötterna har kontakt med de underlag som traceuren springer eller går på och andra element i stadsmiljön som används i olika rörelser, för att hoppa från, landa på eller ta spjärn mot. Händerna används i kontakten med stadsmiljön när traceuren griper, håller tag, tar spjärn eller stödjer sig på dem. Att använda händerna i olika rörelser utmanar traceurens styrka och balans i överkroppen och med förändrad tyngdpunkt uppfattar traceuren sin kropp på nya sätt. Traceurena kan beskriva sina händer som "ett extra par fötter" som de förflyttar sig med på alla fyra, antingen på marken eller uppe på någon höjd. Ibland uppstår små skrapår i händerna, men i takt med vana och precision alltmer sällan.

Händer och fötter är de tydligaste beröringspunkter som en traceur har med stadsmiljön, men i en del rörelser kommer hela kroppen i kontakt mot den fysiska miljön. Ett exempel är i häftiga landningar då de använder sig av en sk roll i landningen där baksidan på kroppen kommer i kontakt med marken.



Roll över bänk.

Ibland kan det vara nödvändigt med lite extra kroppskontakt med stadsmiljön för att traceuren ska lära sig en ny rörelse. För att bekanta sig med ett räckte när man ska öva på att svinga sig kan traceuren i början sitta på räcket och svinga benen från den ena sidan till den andra. Därefter kan svingen utföras utan ändan i räcket. En del traceurer klarar det direkt, för andra tar det lite längre tid. På sikt utvecklar traceurerna en förtrogenhet med stadsmiljön i förhållande till kroppens storlek och styrka.



Svingträning.

Genom sitt intima samspel med stadsmiljön tillägnar sig traceurerna kunskap om hur kroppen förhåller sig till omgivningen. De kan med sin kropp som utgångspunkt bedöma stadens användbarhet. Avståndsbedömning kan ske med den egna steglängden som måttstock:

Det var några stolpar i betong som var rundade på toppen. De stod jag vet inte hur långt men kanske en meter lite mer ifrån varandra, och det var fyra eller fem stycken. Så jag tog sats och sprang och försökte gå på topparna. Vi har inte gjort den övningen på träning men när jag såg dem så var det självklart att "här kan man hoppa". -Bernard, 49 år

I mötet med platsen ser traceuren hur många steg som krävs för att förflytta sig från ett element till ett annat och kan på så sätt avgöra om det går att hoppa mellan dem eller om en mur är möjlig att ta sig uppför. Vid blotta anblicken av en plats kan en traceur föreställa sig vad som är möjligt att göra där. Den upptränade blicken för parkourutmaningar gör att traceurerna gärna använder platser de råkar hamna på:

Jag hittade slumpmässigt en stor betongsak på gatan med hål i och bestämde mig för att ”såklart ska jag gå dit och leka”. Jag såg att jag kunde ta mig i och ur och så gjorde jag det. (min översättning) –Lisa 21 år

Traceuren associerar omgivningens innehåll till olika rörelsemoment och den egna parkourrepetoaren påverkar hur en plats uppfattas. Efter att ha identifierat de element som kan införlivas i utövningen föreställer de sig vilka rörelser som är lämpliga att använda för att ta sig an parkourutmaningen. Specifika element är särskilt förknippade med speciella rörelser:

Ser jag till exempel ett lågt räcke kan jag inte låta bli att föreställa mig hur jag skulle svinga mig under det, göra en ”undervault”. (min översättning) -Ben 21 år

I någon mån verkar den institutionalisering av olika rörelsemoment som sker inom parkour underlätta för den enskilde traceuren att uppfatta hur en miljö kan införlivas i utövningen.

3.3 Utforskande av staden

En förnimmelse av att stadsmiljön rymmer en oändlig mängd parkourutmaningar gör traceurerna nyfikna på staden som helhet och de utforskar alla skrymslen och vrår där det kan finnas möjlighet att göra parkour. Det skiljer parkour från andra sätt att använda stadsmiljön och Bernard gör en jämförelse med förhållandet till staden under löpning:

Med parkour så måste man ha mera koll på detaljer och småsaker men med löpning då är det kanske att man ska springa 25 eller 30 kilometer och då ser man bara så snabbt medans man springer. Med parkour så ska man se små områden så varje steg räknas. Vart ska man landa och vad ska man göra sen, det är kanske mer precision. Löpning det är mest distans, man hinner se mycket mer

när man springer men inte i lika detalj. Med parkour behöver man tänka på kanter och staket och allt som man kan utnyttja. Det har jag aldrig funderat på men det är stor skillnad. -Bernard, 49 år

Traceurer utvecklar en parkourrepetoar som de bär med sig vart de än går, De är uppmärksamma på detaljer i omgivningen som kan införlivas i aktiviteten. Genom att ”bära” parkour i kroppen har de en ständig beredskap att anta nya utmaningar och läsa av och synliggöra nya sammanhang i den fysiska miljön:

Till exempel i närheten av där jag bor så finns det ett tak som man, så fort man lär sig att springa upp för väggar så kan man ta sig upp där. Sådana grejer såg man inte tidigare. -Oskar 19 år

Genom att läsa stadsmiljön i termer av rörelse blir det möjligt att göra parkour var som helst, när som helst. Traceurerna bygger upp en repetoar av rörelser som gör att de direkt kan avgöra om en plats går att införliva i utövningen:

Jag skulle vilja säga att jag använder parkour dagligen när jag kommer förbi ett räcke eller ett (viss typ av) cykelställ som finns lite överallt, och istället för att gå runt dem bara hoppar jag över dem, för att det sitter så i min kropp och i mitt medvetande. -Rickard 23 år

Ibland lägger traceuren märke till parkourutmaningar som den känner sig hindrad från att anta när den har fel kläder och skor på sig eller bär på en väska. Att kroppen inte är uppvärmd kan också hindra.

Att se staden genom ”parkourglasögon” gör att nya färdvägar upptäcks. Ibland handlar det om en genväg som gör att förflyttningen sker snabbt och effektivt. André berättar att det alltid har roat honom ta genvägar och att ”gå där man inte brukar gå”. Det är tillfredställande att hitta en genväg som han enkelt kan använda även om tidsvinsten kanske bara är någon millisekund. Genom parkour lär han sig nya sätt att förflytta sig i stadsmiljön och hitta genvägar:

Jag tog mig mellan två plattformar och man kan ta en genväg. Det finns en trappa där som det är väldigt mycket folk i på rusningstid, och då kan man klättra bredvid den trappan och komma upp dubbelt så fort. Framförallt så är det roligt att känna att man har hastighet, fart. -André 24 år

Andra gånger handlar det om en möjlighet att roa sig för stunden som gör att traceuren istället tar en omväg. Den potentiella möjligheten till parkour livar upp en transportsträcka. Traceuren kan också föredra att färdas till fots för att ha möjlighet att upptäcka intressanta ställen längs vägen:

Oftast nu så springer jag istället för att ta bussen. Tunnelbanan är ju ganska långt (långa avstånd, min anm.) så den brukar jag ta men bussar inne i stan om man inte ska väldigt långt så brukar jag faktiskt springa istället och parkourar på vägen. -Nils 17 år

Fascinationen för stadsmiljön leder traceuren till att spendera mer tid i den. Lusten att upptäcka intressanta ställen leder den ut i staden för att undersöka gömda skrymslen som den inte på förhand vet vad de erbjuder. Miljöer som är uppbyggda i olika lager är spännande. Lager av vägar skapar underjordiska skrymslen med möjligheter att göra parkour. Sådana nivåskillnader är spännande eftersom de innehåller olika platser och vägar med många möjligheter. Dessutom erbjuder dessa miljöer skydd när det regnar. ”Backiga” nivåskillnader, te x. kullar där det bara finns en väg upp eller ner, är inte lika spännande:

Stockholm går upp och ner men inte på ett backigt sätt, utan staden är uppbyggd i olika nivåer vilket är kul. (min översättning) –Lisa 21 år

Traceurerna besöker också gärna nya och okända platser för att upptäcka möjligheter:

Jag tar tunnelbanan och hoppar av någonstans där jag aldrig varit förut. Sen springer jag bara runt en stund, det är roligt för jag vet aldrig vart jag är. (min översättning) –Lisa 21 år

På jakt efter intressanta ställen utökar traceurerna samtidigt sin geografiska räckvidd och får inblick i stadens struktur:

Jag känner att jag har en fläckvis uppfattning av staden, vid varje tunnelbanestation. Nu börjar min stadsuppfattning att vävas samman till ett mönster. –André 24 år

Även i stadsdelar som är välbekanta för traceuren sedan tidigare kan de upptäcka nya saker. Parkour är ett *annat* sätt att upptäcka platser som man besökt många gånger förut:

Jag är fortfarande fascinerad över när jag är ute och tränar hur jag helt plötsligt kan vara i Skanstull när jag började i Slussen. Det kommer att ta många år till innan jag lär mig hela stan och hur det kan hänga ihop, men eftersom man går runt varje dag och besöker platser så lär man sig till slut att hitta även om man inte kan gatunamn och så. Man lär känna stan på ett annat sätt helt enkelt.
–Sebastian 16 år

Möjligheten att hamna på okända ställen är fascinerande för en traceur. Att inte veta vart man är och vilka utmaningar man kan tänkas möta på vägen ställer upptäckandet på sin spets. Att planera sin rutt noggrant förtar spänningen. Att bli vilse är något traceuren är beredd på:

Jag har inget emot längre att hamna någonstans jag inte känner till. Jag kan hitta tillbaka det är inget problem. Och hittar jag inte tillbaka så kommer jag på något sätt att hantera det. (min översättning) –Lisa 21 år

Med ökad tilltro till den egna förmågan att hantera stadsmiljön som traceuren besitter infinner sig en känsla av kontroll inför omgivningen:

Det känns som man har lärt sig världen på något sätt. [...] Man känner på något sätt att man hela tiden har kontroll över var man är och vart man har omvärlden. –Sebastian 16 år

Med tiden får traceuren en ökad beredskap att hantera okända platser och situationer:

Jag vet vad jag är fysiskt kapabel till i vilka kläder jag nu har. Hur jag kommer att ta mig upp beroende på hur regnigt det är, hur kallt det är osv vilket gör att jag känner mig mycket tryggare om jag skulle vara ute och vandra på natten någonstans eller om det skulle vara oroligheter någonstans. Jag vet mina begränsningar och mina möjligheter och det gör att jag vet att jag kan ta mig ur hotfulla situationer och det är en sån vetskap och en sån trygghet. – Rickard 23 år

Tryggheten inför att vistas i staden som traceurerna beskriver tillåter dem att hänföras av den glädje, lust och lekfullhet som karaktäriserar deras utforskande av staden.

3.4 Lekfull rörelse genom staden

Traceurerna berättar om den glädje och lustfylldhet som de förknippar med att röra kroppen. Ibland beskriver traceurerna sitt intresse för att röra sig som en slags barnslig fascination som gör att de inte kan låta bli att använda kroppen:

Att springa till bussen och få explodera i ett litet kort ögonblick, bara en sån sak tycker jag är skitkul. – Oskar 19 år

Traceurens sätt att röra sig är så intimt förknippat med stadsmiljöns utformning, och inslag i omgivningen fungerar som incitament till lekfullhet:

Det finns tillfällen då jag känner den här lekfullheten som kommer uppbyggande som säger ”du måste hoppa över den”. –Rickard 23 år

Hisnande utmaningar förknippade med ett mått av osäkerhet behövs för att kunna förbättra sig. Det finns en tillfredsställelse i att känna sig säker på den egna kapaciteten samtidigt som det är roligt att klara saker som man inte trodde att man skulle klara, ett växelspel mellan det säkra och det osäkra:

Jag behöver det farliga, det är en av mina drivkrafter för att jag ska tycka det är roligt och för att jag ska fortsätta träna. –Filip 22 år

Traceurerna gillar att upptäcka kroppen på nya sätt och att över tid klara mer och mer. Stadsmiljön uppfattas som en stor och ständigt tillgänglig lekplats där möjligheten att bejaka den egna lekfullheten aldrig tar slut och traceuren känner sig peppad av att vara i den. Med hjälp av att röra kroppen utforskar traceuren känslor av att känna sig levande och att leva omedelbart:

Om jag inte gått dit (en plats hon upptäckt längs vägen, min anm.) och lekt och utforskat vad hade jag då gått miste om... vill jag leva livet och bara gå förbi det? – Lisa 21 år

Traceurens lekfulla förhållande till stadsmiljön gör att de funderar en del över olika typer av stadsmiljöer och arkitektur. De nämner att nybyggda områden som Hammarby Sjöstad har väl tilltagna utrymmen mellan kvarteren och robusta inslag med ordentliga murar och räcken som tål parkourutövning.

En ytterlighet i traceurernas lekfulla upplevelser är när rörelserna sker med ”flyt”. Traceurerna beskriver hur kroppen utför rörelserna utan att tanken behöver styra över den:

Jag bara körde någonting liksom en slinga såhär och då bara kom det från kroppen istället för att jag behövde tänka riktigt. Det var tyst och det var snyggt och det var inga fötter i räcket eller någonting, det bara gick som igenom smör.
–David 25 år

I ett sådant tillstånd känns det som att kropp och handling är i symbios. Man arbetar *med kroppen och inte mot den*. Rörelserna är kontinuerliga, utan hack eller avbrott. Det kan uttryckas som att hamna i ett transtillstånd av närvaro. Upplevelsen beskrivs som lustfylld och vilsam, fastän kroppen utför tekniskt och fysiskt ansträngande moment. Traceurerna berättar att under stunder av flyt glöms den fysiska ansträngningen bort.

Vid flyt sammanfaller uppmärksamheten totalt med utförandet. Traceuren försvinner in i sina rörelser och skärmar av de delar av omgivningen som inte används just då. Den där intima kontakten med stadsmiljön som krävs för att uppnå flyt är särskilt framträdande vid träning av så kallade slingor. Traceurerna tränar ofta slingor, det vill säga ett antal rörelser som sitter ihop i en sekvens, genom att använda räcken. Det särskilda med att utöva slingor längs ett räcke är att traceuren samspelar med ett och samma element under hela slingan. Den intima kontakten med miljön tillåts fortskrida utan avbrott för att omfokusera på ett nytt element. Det minskar risken för att tappa flyt. Men traceurerna utvecklar förmågan att uppleva flyt även i sekvenser då uppmärksamheten måste riktas om för att finna utrymme och inspiration för nästa rörelse. Den ideala miljön för detta är en plats eller ett område där man kan röra sig kontinuerligt:

Södermalmsallén tycker jag är rolig, man kan få in en flow alltså att du kan röra dig konstant utan att stanna upp och bara låta teknikerna komma. Det är en väldigt härlig känsla och såna miljöer ska man ta tillvara när man kan det, där man kontinuerligt kan bara fortsätta röra sig. –Rickard 23 år

Södermalmsallén är ett trafikseparerat gång- och cykelstråk nedsänkt under gatunivån med bilar som kör på vägbroar tvärs över allén och gång- och cykelstråket är omgärdat av kanter. Kanterna består av bland annat stödmurar för planteringar och trappor där man kan ta sig upp till gatunivån. Dessa kanter skapar nivåskillnader längs hela stråket som traceurerna på olika sätt kan

använda för att inspireras till olika rörelser och få användning för olika tekniker från sin parkourrepertoar. Här finns en myriad av möjligheter inom ett relativt litet geografiskt område, vilket tillåter ett flödande rörelsemönster.

3.5 Samhörighet med staden

Traceurerna utvecklar relationer till stadsmiljön genom sitt utforskande och intima och lekfulla kontakt med omgivningen. Det kan handla om platser som de ofta återkommer till:

Jag jobbar som brevbärare så jag är ute på samma runda ofta. [...] Då har jag lärt mig en hel del, men just idag gick jag balansgång på en kant som är en ramp till en handikappentré. Det är en bred ramp men den har en kant som sticker ut och den är bara en eller två millimeter bred och kanske tre meter lång och jag klarade hela. Jag tyckte det var jättehäftigt det är bara såhär högt över marken (visade m hand, ca 2-3 dm) så det är inga höjder eller någonting, men just att känna att man hittar balansen och känner sig säker på det, det är jättehäftigt. Jag har gjort det många gånger förut men jag lyckas inte varje gång. -Bernard 49 år

Anknytningen kan vara relaterad till hur traceren utvecklar nya förmågor där platser associerade med stora framsteg blir extra betydelsefulla:

Gula rummet i Slussen, där har jag utvecklats väldigt mycket. Det finns väldigt mycket.. (paus) Mitt största problem är att jag har svårt just med att kunna vara precis när jag hoppar, och där finns väldigt många räcken och så som man kan träna på det. Det har varit väldigt bra att träna där. -Oskar 19 år

Trots att traceuren kan förknippa enskilda platser med positiva upplevelser har de ofta svårt att peka ut enskilda platser som betydelsefulla. Deras anknytning till staden är istället grundad i ett intresse för stadsmiljön som helhet och dess potential till parkourutövning i stort. Platser som ger ett varierat utbud av parkourutmaningar är populära, men samtidigt finns ett intresse för att variera och besöka olika delar av staden:

Jag tror inte jag har någon favorit jag känner lika för alla faktiskt. Om det är någon plats som passar bättre är det bara för att det är närmare hem eller så. Men jag tror inte det finns någon favoritstadsdel. Alla har sina fördelar och de är helt

olika från varandra. Det är också det som är kul, det blir aldrig enformigt.
–Bernard 49 år

Traceurerna ger även uttryck för en samhörighet med staden som helhet som sträcker sig bortom själva parkourutövandet:

Staden blir lite som en kompis på sätt och vis. Jag kan tänka mig att bara gå ut och träna själv. Förut var det alltid att jag ville ha någon med mig för annars blev det tråkigt men nu behöver jag inte det. –Sebastian 16 år

Traceurerna uttrycker en längtan efter att vara en del av stadens sammanhang och att känna samhörighet med omgivningen. När de av någon anledning inte kan utöva parkour tar de till andra sätt för att bibehålla och stärka sin relation till staden:

Jag hade en känsla av att jag var tvungen att gå ut och göra skillnad på något sätt i Stockholm och vad jag gjorde var att jag gick ut och plockade upp en sten från varje plats där något bra hade hänt mig och tog med dem hem. Jag målade alla dessa stenar och sen åkte jag ut och la tillbaka dem på ställena. Det måste ha sett roligt ut för jag hoppade omkring på kryckor med en väska full av stenar och la ut dem men det är en sådan sak som jag aldrig hade gjort tidigare (innan parkour, min anm.). (min översättning) –Lisa 21 år

Traceurens känslomässiga band till staden förstärks ytterligare av att de använder platser som sällan utgör besöksmål för andra:

Man besöker platser man inte skulle besöka annars och det gör ju att man får en känsla för staden på ett annat sätt. Det blir personligare för att man inte bara är på de stora affärsgatorna. –André 24 år

Att lära känna staden på egen hand, utan andra personer eller traceurer, verkar vara ett sätt att komma stadsmiljön närmare. Efterhand blir de känslomässiga kopplingarna till den fysiska miljön starkare och traceuren beskriver att den är tillsammans med staden, dess platser och element. Traceurerna uttrycker att de känner frihet när de vistas i staden.

4 ANALYS OCH DISKUSSION

I det här kapitlet har jag utgått ifrån den del i den teoretiska referensramen som handlar om kompetensutveckling i stadsmiljön och utifrån denna belyst resultaten från min undersökning. Utvecklingen av dessa resonemang visade sig kretsa kring praktiska respektive känslomässiga dimensioner, och jag har föreslagit två uttryck som sammanfattar detta. Med uttrycket *aktivitetsspecifik läskunnighet* sammanfattar jag i huvudsak de praktiska aspekterna av traceurernas samspel med staden som har betydelse för utövning av lekfull kroppslig rörelse i stadsmiljö. Uttrycket *hemmastaddhet i staden* beskriver de känslomässiga banden till staden som helhet som har sin grund i parkourutövningens intima och utforskande förhållningssätt till stadsmiljön.

4.1 Aktivitetsspecifik läskunnighet

Under traceurernas utveckling av kroppslig kompetens (Whitehead, 2001) och miljökompetens (Steele, 1980; Pedersen, 1999) utvecklas det jag kallar *aktivitetsspecifik läskunnighet*. Det handlar om att efterhand som dessa kompetensområden utvecklas begriper sig traceuren allt bättre på hur man kan använda stadens innehåll för att röra och förflytta sig. Det sker en omförhandling av stadsmiljöns funktioner där traceuren utvecklar förmågan att tolka och använda omgivningen utifrån egna syften. När stadsmiljön uppfattas i termer av potential till rörelse knyts staden samman till ett begripligt sammanhang.

Traceurernas aktivitetsspecifika läskunnighet utvecklas genom deras sammandrabbning med stadsmiljön. För parkour är särskilda förutsättningar i

den fysiska omgivningen viktiga. Det handlar om hur bra grepp man kan få och vilka förutsättningar som finns för att kunna avväga rörelser i förhållande till utmaningarnas höjd, längd, form, storlek och läge. Varierande förutsättningar hjälper traceuren att utveckla en mångfacetterad parkourrepetoar.

Att lära sig parkour och utveckla aktivitetsspecifik läskunnighet i förhållande till omgivningen kan jämföras med att lära sig ett nytt språk; från början är orden bara "krumelurer" för att sedan bli till ord och meningar med betydelse. Det sker en utveckling av den perceptuella förmågan (Steele, 1980), som innebär en förmåga att uppfatta omgivningens potentiella användningsområden. Denna förmåga är associerad med utövandet av specifika aktiviteter, ett så kallat *specifikt utforskande* (Berlyne 1975). Genom olika aktiviteter förknippas stadsmiljön med olika användningsområden och betydelse. Det sker ett *kognitivt skifte* (Bavinton, 2009) som gör att omgivningen uppfattas ur en synvinkel som är specifik för aktiviteten.

Förmågan att kunna läsa staden aktivitetsspecifikt är beroende av en erfarenhetsbank av kroppslig rörelse i samspel med omgivningen, dvs. en kroppslig kompetens (Whitehead, 2001). Traceurerna beskriver hur deras rörelser efterhand automatiseras för att så småningom bli del av ett intuitivt gensvar på miljön. Omgivningens användning blir "självklar".

Forskningen beskriver hur omgivningen uppfattas "tilltala" kroppen och hur detta underlättas av överensstämmelse i storlek mellan kropp och omgivning. Gunvor Løkken (1996) skriver om hur samspelet barn emellan underlättas av deras jämbördiga kroppsstorlekar och Fredrika Mårtensson (2004) beskriver hur samspelet mellan barn och den fysiska miljön fungerar likartat: *Kanske kan en upplevd överensstämmelse i relation till landskapets storlek, form och karaktär ge ett liknande igenkännande som i sin tur får betydelse för lekens intensitet* (s.110). I parkourutövning införlivas de inslag i stadsmiljön som går att uppfatta och använda med kroppen. Dessa inslag är lagom höga eller låga, långa eller korta för att kunna användas i rörelser. Jag uppfattar överensstämmelse i storlek mellan kropp och omgivning som en förutsättning för utveckling av aktivitetsspecifik läskunnighet.

4.2 Hemmastaddhet i staden

Med den aktivitetsspecifika läskunnigheten i bagaget kan traceurerna göra sig mer hemmastadda (Sevенеаus, 1999) i staden. Att aktivt fundera kring och utveckla användningen av stadsmiljön vitaliserar och fördjupar människors förhållande till sin omgivning. Parkour, gatukonst, guerilla gardeing och andra nya sätt att samspela med miljön kan förstås som uttryck för människans behov av förankring i staden som livsmiljö. Roberta M. Feldman (1990) har beskrivit anknytning till en ”typ av miljö” som gynnsam eftersom det tillåter människor att snabbt gör sig hemmastadda på nya platser som innehåller karaktärsdrag som är bekanta sedan tidigare. En stadskultur som uppmuntrar till aktivt samspel med omgivningen kan på detta sätt bidra till en ”platsabstraherad” form av känslomässig anknytning till specifik typ av plats, snarare än specifik plats. Traceurernas sätt att knyta an till stadsmiljön visar hur vi genom ett intensifierat samspel med den fysiska omgivningen kan accelerera processen mot hemmastaddhet och bli mer oberoende av specifika platser. Omgivningens förutsättningar för aktivitet blir mer avgörande. Traceurerna ”breder ut” sin känslomässiga anknytning till omgivningen mot att omfatta staden som helhet.

Traceurernas trygghet baseras på en generaliserad form av anknytning till staden som gör de mindre benägna att undvika obekanta platser och situationer. Jag associerar till hur kartor fått mindre betydelse vid besök på främmande platser allteftersom min resvana ökat. Traceurerna berättar om en fascination inför att ”gå vilse” och att för en stund inte veta precis vart man är. När vi förstår de övergripande sammanhang vi befinner oss i behöver vi inte kunna orientera oss direkt utan kan förlita oss på känslan att vi hittar vår väg i sinom tid. Fredrik Sveneaus (1999) beskriver en tolerans inför att för en stund vara desorienterad som en del av en hälsosam tillvaro.

Att känna sig trygg i staden tycks handla om att kunna läsa av staden i förhållande till egna behov, finna rätt väg men också känna tolerans inför att det kan uppstå mer komplexa och svårtydda situationer. Tim Ingold (2011) befarar att människan distanserar sig från sin omgivning genom sin flitiga användning av tekniker som GPS (Geographical Positioning Systems). Den gör det lättare att hitta i en konkret situation men kan avleda vår uppmärksamhet från den omedelbara omgivningen och hindra oss från att bekanta oss med dess konkreta innehåll. Kanske vinner människan trygghet för stunden men utvecklar en existentiell otrygghet som motverkar hemmastaddhet i livsmiljön i stort.

En abstraherad platsanknytning gör stadsmiljön spännande. Det kan beskrivas som att omgivningen får en ”magnetisk dragningskraft” (Beckley, 2003) som triggar ett fortsatt utforskande. Traceurerna beskriver hur de kan få lust att besöka nya platser där de aldrig varit för att ”bara springa runt”. Ett sådant intresse för omgivningen gynnar en fysiskt aktiv livsstil och ger möjligheter till nya upplevelser. Studier av barn (Mårtensson, 2004; Sandseter, 2012) pekar på hur den lekfulla rörelsen flödar mellan det kända och det okända. Vidden mellan spänning och trygghet är avgörande för lekens förlopp och dessa båda ”motpoler” är avgörande för varandra: för att kunna uppleva trygghet behövs spänning och vice versa. För att uppleva trygghet behöver människor även möjlighet att uppleva spänning och potentiella faror. Det kan handla om fysiska utmaningar som ligger på gränsen till vad personen kan bemästra (Stevens, 2007) eller om platser där det finns möjlighet att möta okända omgivningar. Detta kan skapa skräckblandad förtjusning inombords.

Den abstraherade platsanknytningen kan ha implikationer för stadens hållbarhet. Traceuren ger uttryck för upplevelser av en ömsesidighet mellan sig själv och staden som kan ha betydelse för engagemang kring stadens sociala och ekologiska hållbarhet. Relationen till staden uppfattas som ”personligare” eftersom traceuren använder platser som människor vanligtvis inte vistas på. Andra aktiviteter som har tydlig förankring och beroendeförhållande till omgivningen tyder på liknande engagemang. Barbara Humberstone (2011) som studerat windsurfing föreslår att detta kan vara förknippat med existentiella upplevelser av att vara ”ett med omgivningen”, en kroppsligt förankrad empati inför omgivningen.⁵ Emma Nilsson (2010) skriver att parkourutövning involverar omgivningen på ett sätt som kan beskrivas som en form av *stadsomgång* på likartat sätt som exempelvis friluftsliv beskrivs som naturomgång. Frågan är om parkour bidrar med engagemang för staden i likhet med hur windsurfing och friluftsliv (Öhman, 2011) kan bidra med engagemang för naturen. Traceurerna intresserar sig för frågor relaterade till staden som livsmiljö samt social och ekologisk hållbarhet och beskriver en längtan efter att vara ”tillsammans med den”. Det kan ta sig uttryck genom att de på olika sätt tar hand om stadsmiljön genom att plocka bort skräp eller

⁵ En annan existentiell aspekt kring relationen mellan person och omgivning är de upplevelser av *frihet* som traceurer beskriver (se tex Bavinton, 2009, Atkinson, 2009). Denna frihet har kopplats till att överträdelse av normer och regler för den fysiska miljön, som har en särskilt solid karaktär, är särskilt frihetsingivande. Friheten skulle enligt detta sociologiska perspektiv kunna tolkas som en revolt mot förutbestämda funktioner och användningsområden i staden. Sett ur individens perspektiv, den miljöpsykologiska nivån, handlar det mer om att traceuren, genom att bemästra regler och uppfattningar om stadens användningsområden, uppnår en känsla av enhet med stadsmiljön.

smycka den med konstverk. Samtidigt är relationen utsatt eftersom staden som öppen och offentlig arena tillgänglig för alla, inte är självklar.

4.3 Rekreation i stadsmiljö

Den lekfulla rörelsen har i studien visat sig grundläggande för en samhörighet mellan person och omgivning. Under parkourutövning pågår en ständig reflektion kring stadsmiljöns användningsområden som vitaliserar och förändrar traceurernas relation till omgivningen. Denna omförhandling med staden grundar även för att staden blir en *mer* rekreativ omgivning för dem. Rekreativa upplevelser i förhållande till omgivningen är förknippade med utveckling av miljökompetens som gör att personen allt bättre begriper sig på miljöns användningsområden (Steele, 1980; Chawla et al. 2014). Stadsmiljöns rekreativa potential har särskild nytta eftersom den integreras i vardagslivet. När mer fokuserade och mer spontana lägen i uppmärksamhetsinriktningen (Kaplan & Kaplan, 1989) tillåts utspela sig i ett växelspel sker kontinuerlig återhämtning. Jag ägnar därför den inledande delen av detta avsnitt till resonemang kring rekreation i stadsmiljön. Dessa resonemang har också potential att sammanföra min studie med den miljöpsykologiska forskning som handlar om mental återhämtning i förhållande till naturen.

Stadsmiljön har en omedelbar potential till rekreativa upplevelser genom utvecklingen av den aktivitetsspecifika läskunnigheten och de möjligheter till spontan och lekfull rörelse som denna för med sig. Traceurerna beskriver hur lekfullheten ”kommer uppbyggande” och uppmanar till rörelse. Att utmana kroppen genom att plötsligt få ”explodera” och springa fort eller hoppa över ett hinder man möter längs vägen framkallar lustfyllda känslor, i likhet med hur yngre barn använder inslag på förskolegården för att framkalla en kittlande känsla i magen (Sandseter, 2010).

Ett medvetandetillstånd som har drag av lekfullhetens mentala rörlighet men utmärker sig genom ett tydligare mentalt fokus är *flow* (Csikszentmihalyi, 2003) utvecklat för att beskriva ett tillstånd där en aktivitet ligger på optimal nivå av utmaning i förhållande till individens kapacitet. Vid parkourutövning kan ”flow” främjas av det intensiva samspelet med omgivningen (Bavinton, 2007). Det är ett mentalt tillstånd som kännetecknas av en avskildhet från yttre intryck och fördjupat fokus (Kaplan & Kaplan, 1989). Traceurerna beskriver

tillfällen då de kan röra sig kontinuerligt utan hack eller avbrott som särskilt lustfyllda. Att röra kroppen på ett sådant sätt är beroende av särskilda strukturer som understödjer aktivitetens förlopp. Platser där de kan "låta rörelserna komma" utan att behöva rikta om uppmärksamheten, där nästa rörelse dyker upp i ögonvrån innan den förra rörelsen avslutats, fungerar särskilt väl. Upplevelsen innefattar en känsla av harmoni när de kontinuerligt kan fortsätta att röra på sig.

Förutom de möjligheter till omedelbar mental återhämtning som stadsmiljöns förutsättningar till lekfull rörelse innebär, så verkar denna rörelse i likhet med tidigare iakttagelser av utomhuslek i naturmiljö (Chawla et al., 2014) innebära en förstärkning av omgivningens rekreativa potential bortom aktivitetens förlopp. Chawla et al. (2014) har påpekat att utomhuslek förstärker upplevelser av att behärska och förstå sig på omgivningen och dess användningsområden, i likhet med parkourutövning. Detta gynnar möjligheterna till mental återhämtning. Genom att betrakta traceurnas upplevelser av stadsmiljön i förhållande till teorier kring mental återhämtning kan vi förstå mer om hur lekfull rörelse hänger samman med att omgivningens rekreativa potential förstärks.

Kaplan & Kaplans (1989) teorier om mental återhämtning beskriver ett antal restaurativa komponenter som triggar den rekreativa spontana uppmärksamheten: kompatibilitet, fascination, avskildhet och rymd. Traceurnas upplevelser av den egna relationen till stadsmiljön innehåller beskrivningar som påminner om dessa komponenter. Ofta har de använts för att beskriva hur en rekreativ miljö kan se ut, men jag närmar mig dessa komponenter genom traceurnas upplevelser för att förstå hur möjligheterna till rekreation förstärks genom den omförhandling med stadsmiljön som jag menar att traceurerna ägnar sig åt.

När det finns en överensstämmelse mellan aktivitet och omgivningens förutsättningar uppstår *kompatibilitet* (Kaplan & Kaplan, 1989). Det kan beskrivas som en upplevelse av enhet och samhörighet med omgivningen. Samtidigt finns en utmaning i att känna igen och förstå omgivningar vilket är förknippat med upplevelser av *fascination* (Kaplan & Kaplan, 1989). Ett rekreativt medvetandetilstånd är således beroende av både igenkännbara och obekanta drag i omgivningen. Komponenterna *avskildhet* respektive *rymd* handlar om att mentalt eller fysiskt vara i "en helt annan värld" (Kaplan & Kaplan, 1989).

Den abstraherade platsanknytningen innefattar upplevelser av samhörighet och enhet med staden som helhet. Det kan beskrivas som upplevelser av *kompatibilitet* (Kaplan & Kaplan, 1989) som handlar om att omgivningens förutsättningar motsvarar personens förväntningar på ett sätt som gynnar samspel. Att efterhand behärska och förstå sig på omgivningens användningsområden verkar lägga grunden för en mer omfattande upplevelse av samhörighet med staden som förstärker omgivningens rekreativa potential i vardagen i stort.

Traceurerna beskriver hur stadsmiljön rymmer *oändliga möjligheter*. Det kan beskrivas som en upplevelse av den restaurativa komponenten *rymd*, eller känslan av att vara i "en helt annan värld" (Kaplan & Kaplan, 1989). Att kontinuerligt finna nya möjligheter att införliva stadsmiljön i parkourutövning tycks vidga traceurernas uppfattning av omgivningens användningsområden mot oändligheten, dvs. att möjligheterna "aldrig tar slut". Detta kan beskrivas som en upplevelse av stadsmiljön som extensiv och rymlig inspirerar till fortsatt nyfikenhet och rörelse.

Den lekfulla uppmärksamhetsinriktningen som parkourutövning innebär påminner om den restaurativa komponenten *avskildhet* (Kaplan & Kaplan, 1989). Traceuren relaterar till stadsmiljön som en utförsåkare relaterar till ett snötäckt berg och vid blotta anblicken förnimmar lustfylldheten som är förknippad med att åka ner för branten. Denna uppmärksamhetsinriktning intensifierar traceurernas samspel med omgivningen både kroppsligt och mentalt, "breder ut" den platsrelaterade lustfylldheten (Mårtensson 2004, 2013) och gör stadsmiljön till en lustfylld associationsvärld med utrymme för såväl fysisk som mental rörlighet (Mårtensson, 2013). Associationer i samspel med omgivningen påverkar aktivitetens förlopp och tillåter den att vara samtidigt aktiv och återhämtande.

En lekfull uppmärksamhetsinriktning kan också liknas vid den rekreativa komponenten *fascination* (Kaplan & Kaplan, 1989) som hänger samman med att i någon mån lära sig hur omgivningen kan införlivas samtidigt som den är beroende av ett mått av oförsäglighet. För att fascinationen inte ska avta får det inte vara för långt mellan möjligheterna till lekfullt samspel. Under en aktivitet som parkour som utövaren "bär med sig i kroppen" och som kan utövas "var som helst när som helst", tycks det finnas särskilt goda förutsättningar att fascineras, känna nyfikenhet och spänning i relation till omgivningen.

5 AVSLUTANDE REFLEKTIONER

I denna undersökning av traceurers användning och förhållningssätt till stadsmiljö har jag vunnit förståelse för de förutsättningar till en fysiskt aktiv vardag som finns i en stad. Genom att undersöka, beskriva och analysera traceureernas användning och upplevelser har jag närmast mig frågan om den lekfulla rörelsens betydelse för deras relation till staden. Traceureernas användning av stadsmiljön kan ses som ett sätt att ta kontakt med och återskapa den närhet och förståelse för omgivningen som är så avgörande för mänskligt välbefinnande. De utvecklar olika kompetensområden under sitt utforskande av kroppens förutsättningar och stadens möjligheter. Rapporten är inte tänkt att förespråka just parkourutövning, utan framhålla de aspekter av kroppslig rörelse av lekfull karaktär som kan hjälpa oss att skapa en hälsosam tillvaro. Jag har fördjupat några av dessa aspekter och diskuterat hur kvaliteter i stadsmiljön kan underlätta lekfull rörelse.

Mot bakgrund av resultat och resonemangen kring aktivitetsspecifik läskunnighet, hemmastaddhet och rekreation i stadsmiljön kommer jag att föreslå några principer för utformning av stadsmiljön som har potential att främja lekfull kroppslig rörelse. Det handlar om att utveckla en stadsmiljö som harmonierar med den mänskliga kroppens storlek och sätt att röra sig samtidigt som den tar tillvara potentialen till rekreativa upplevelser i denna relation. Jag resonerar kring hur kvaliteterna *utrymme*, *täthet* och *variation* kan stärka *lekens funktion* i staden och samspelet mellan platser specifikt utformade för lekfulla rörelser, och staden i stort.

Jag har beskrivit greppets avgörande betydelse vid utövande av parkour och hur förutsättningarna för att avväga rörelserna i förhållande till höjd, längd, storlek och form påverkar möjligheterna till lekfullt kroppsligt samspel med

stadsmiljön. För att applicera dessa förutsättningar i termer av innehåll i stadsmiljön kan de ersättas med *textur, storlek, form, nivåer* och *avstånd*. Genom att förstå dessa fysiska inslag som i till lekfull kroppslig rörelse och tänka kring dem i förhållande till begreppen utrymme, täthet och variation kan vi kanske komma en bit på vägen mot ett mer lekfullt stadsliv som främjar människors hälsa. Det handlar om att behålla den typ av nyfikenhet som traceurerna har på hur skrovlig eller slät, stor eller liten, rund eller kantig, hög eller låg, lång eller kort stadsmiljöns olika delar är, men också att placera dessa delar på ett sätt som ger en avvägning av rörelser med olika svårighetsgrad som kan ske med viss kontinuitet.

Min utgångspunkt är att stadsmiljön behöver ett ”lager” med platser och vägar som kan införlivas i den kroppsliga rörelsen. Människor har *svårt att bli inspirerade och agera i en tom rymd* (Gibson, 1986) och mänsklig aktivitet är beroende av förutsättningar i omgivningen. Eftersom kroppslig rörelse har en rytm som skiljer sig från andra sätt att röra sig kräver den också strukturer som är särskilt anpassade. Det handlar om att omgivningens skala och innehåll behöver anpassas för att ta tillvara på intresset att utforska kropp och omgivning och samtidigt göra det möjligt för människor att knyta an till staden. Det handlar också om att skapa förutsättningar för kontinuerliga rörelser samtidigt som det finns tillräckligt med svängrum. För att möjliggöra rekreativa upplevelser behöver lagret också vara fritt från inslag som stör det spontana medvetandetillståndet.

Planering och placering av lek som funktion

Ett lager av planering med särskilda platser för lek och lekfunktioner (Stevens, 2007) kan vara av värde men också begränsa lekfullheten (Lynch, 1956). Men för den som vanligtvis inte leker kan lekplatser fungera som fristäder genom att erbjuda en plattform för att testa annorlunda och kanske ”löjliga” saker. Med fördel kan därför lekplatser utformas så att även ungdomar och vuxna känner sig välkomna att använda dessa (Dahl-Refshauge, 2012).

Under tiden som jag arbetat med studien har det på olika platser uppförts *parkourparker*. Dessa lekplatser för parkour fungerar som komplement men är mindre intressant ur folkhälsosynpunkt än den lekfulla rörelse som utspelar sig i stadsmiljön i stort och kan integreras i vardagslivet. Parkourparker och andra funktionsinriktade platser riskerar att ”hänvisa” den lekfulla rörelsen till särskilda platser för att på så sätt bevara det ordningssamma stadslivet och

skilja vardagslivet från lekfulla aktiviteter med rekreativ karaktär. Det är viktigt att platser med speciella lekfunktioner ses som ett komplement till en miljö där lekfullhet kan komma till uttryck lite varstans. De kan fungera som inspirerande noder där lekfullheten kan lockas fram och sedan ledas vidare ut i staden.

Att möta annorlunda sätt att använda stadsmiljön ger förutsättningar för förståelse och möjligheter för människor att inspirera varandra till att testa nya sätt att röra kroppen. Att imitera är ett sätt att lära sig nya saker som samtidigt bekräftar både handlingen och personen som imiteras (Harvard, 2009). Traceurerna lär sig parkour genom att imitera varandra och aktiviteten blir på så sätt institutionaliserad. Men kanske kan imitation också spela en avgörande roll när det handlar om att etablera ett stadsliv där lekfullhet uppfattas som en möjlighet. Element och strukturer som appellerar till lekfullhet kan placeras ut för att underlätta imitation och inspiration till lekfulla former av rörelse. Studier har visat att imitationsprocessen ”rör sig mot mitten” där den som blir mer etablerad i leken rör sig mot lekutrymmets centrum och blir en synlig resurs för mer ovana deltagare och iakttagare som ännu inte tagit steget in i leken (Harvard, 2009). Det kan tala för att centrala placeringar - en lekstaty mitt på ett torg eller strukturer som tilltalar människors lekfullhet längs en välanvänd gånggata - har potential att befästa lekfull rörelse i stadslivet där nya sätt att röra sig på sikt blir en del av kulturen genom imitation och överföring. Här spelar platser med många människor som samsas om utrymme en viktig roll, så som bostadsgårdar, busstorg och andra omstigningsplatser mellan olika trafikslag. Där hamnar traceurerna i händelsernas centrum och träningarna kan bli till en föreställning där åskådarna inbjuds att vara med.

Utrymme och täthet

Lekfull rörelse kräver ett mått av *utrymme*. I likhet med tidigare iakttagelser (Mårtensson, 2004) av kroppslig rörelse och omgivning perkar min studie på att det krävs ett innehåll och att överensstämmelse mellan kroppens och omgivningens storlek är central. För mycket utrymme i förhållande till kroppen innebär att möjligheter inte uppfattas, för lite begränsar möjligheten till rörelse. Traceurernas sätt att svinga sig, klättra, hoppa, balansera och ta spjörn i stadsmiljön ger en fingervisning om hur stort utrymme som behövs. Men det handlar också om hur inslag i miljön komponerar förutsättningar för olika typer av rörelser och hur dessa kan hänga samman. I förhållande till barns lek beskriver Fredrika Mårtensson (2013) hur lekmiljöer med tätt mellan

lekredskapen gör leken mindre fri och rörlig. Hon beskriver den optimala lekmiljön som *en kombination av stora ytor med småbruten struktur där det finns gott om mindre platser för lek utpridda över ett landskap som gärna får vara kuperat* (ibid, s. 229). För den lekfulla rörelsen går det inte att hävda kvalitativa miljöaspekter framför kvantitativa utrymmeskrav. Den lekfulla rörelsen uppstår i en dynamik mellan spjörn mot avgränsade miljöinslag och rörelser över öppna vidder.

Möjligheten att kunna röra sig kontinuerligt är avgörande för parkourutövning och de rekreativa upplevelser som hör till. Samtidigt som rörelserna kräver utrymme är också *täthet* mellan parkourutmaningarna avgörande. För att skapa möjlighet till kontinuerliga rörelser, viktiga för ett bibehållet intresse och ge möjlighet till mental återhämtning, krävs en *struktur* som harmonierar med *rytmen* (Hopsch, 2008) som kroppen rör sig i. Här blir det viktigt att förstå hur tät stadsmiljön bör vara i förhållande till de inslag i omgivningen som uppfattas med kroppen, dvs. textur, form, nivåer, storlek och avstånd.

I den kroppsliga rörelsen genom en omgivning är rytmen tydligast medan andra aspekter gärna hamnar utanför vår uppmärksamhet (Nielsen, 2007). Med rytmen som utgångspunkt kan vi beskriva hur omgivningen ger utrymme för rörelse t ex ett flöde eller kanske hack och avbrott i detta. Lis Engel (2007) skriver att den kroppsliga rörelsens musikalitet i videokonstens och dansens värld kan ses som produktioner genom upplevelser av färger, toner, texturer och andra rörelser av kroppar eller ljus. På samma sätt skulle sådana rytmer i förhållande till stadsmiljöns utformning kunna förstås som produktioner genom upplevelser av dess innehåll. Henri Lefebvre (2004) påpekar kroppens rytm som ett föremål för analys i boken *Rythmanalysis: space time and everyday life* men utvecklar inte resonemanget mer än att konstatera att kroppens rytm är mångfacetterad och utspelar sig i samspel med omgivningen. Utforskandet av förhållandet mellan rytmen i kroppslig rörelse och omgivningens utformning är viktig nyckelkunskap för en stadsplanering som främjar hälsa. Ett exempel är de studier som pågår av hur joggarer förhåller sig till stadens landskap med fokus på rytm (Qviström, 2013).

Ett bostadsområdes täthet är associerat med fysisk aktivitet bland de vuxna boende (se t.ex. Eriksson, 2013) men vi vet fortfarande väldigt lite om vilka typer av fysisk aktivitet som förknippas med detta. Hur är det med leken och andra rekreativa former av rörelse? Studier av barn (Boldemann et al 2006, 2011) tyder på att andra kvaliteter såsom variation och grönska är centrala. Men en för gles struktur verkar inte gynna kroppslig rörelse. I Sverige och

övriga Europa använder sig traceurerna av hela staden och förflyttar sig kontinuerligt mellan platser. De traceurer jag besökt i USA höll till i parker eller på campusområden men träningarna innehöll få inslag av förflyttning. Den glesare amerikanska bebyggelsen innehåller längre transportsträckor och få inslag av strukturer som gynnar den lekfulla kroppsliga rörelsen.

Men förhållningssättet till staden har också betydelse för parkourutövningens olikheter mellan kontinenterna. Traceurer i Norden upplever en större frihet och närmast en rättighet att använda stadsmiljön så som de önskar. Ameel & Taani (2012a) föreslår att rörligheten genom staden förknippas med allemansrätten som ger oss tillgång till naturmark, något som även sätter avtryck i ett mer inkluderande förhållningssätt till offentlig miljö. I Nordamerika och Storbritannien är gränserna mot den privata och kommersiella sfären skarpare med större inslag av bevakning och kontroll (Atkinson 2009, Gilchrist & Wheaton 2011).

Förhållandet mellan utrymme och täthet aktualiseras inte minst i den pågående förtätningstrenden. Idag finns ett behov av en stadsutveckling med förståelse för vad som är lagom täta stadsmiljöer att leva i (Wheeler & Beatley, 2009). Eva Kristensson (2003) beskriver förtätning som ett försök att skapa livsmiljöer som präglas av närhet, upplevelseintensitet, vitalitet och spontana möten. Hon pekar vidare på hur täthet i vardagslivets perspektiv handlar om huruvida de dagliga aktiviteterna ryms. Utifrån min studies perspektiv på staden som en arena för lekfull rörelse kan man argumentera för att en tät stad utgör fler möjligheter till utmaning som grund för ett upplevelserikt och vitalt stadsliv. Kanske kan den täta staden där fokus läggs på utformning som gynnar lekfull rörelse ha sådana förutsättningar. Men om stadsmiljön på sikt upplevs som *för tät* riskeras istället det värdefulla utrymmet som är viktigt för att den lekfulla rörelsen ska kunna ta plats.

Variation

Variation är ett inslag i stadsmiljön som behöver avvägas. Detta har tidigare diskuterats i studier av hur människor visuellt föredrar miljöer med en ”lagom” avvägd variation (se tex. Sternudd, 2007). I min studie har det visat sig ha betydelse för den lekfulla kroppsliga rörelsen med avseende på praktiska och användningsrelaterade aspekter såväl som för den abstraherade platsanknytningen och ett rekreativt medvetandetillstånd. Det krävs ett mått av igenkännbarhet samtidigt som alltför homogena omgivningar och

återupprepningar i stadsstrukturen gör att intresset för att använda staden avtar. I omgivningen behövs både trygghet och spänning, bekanta och obekanta drag. Genom ett varierat innehåll i stadsmiljön kan behoven av det igenkännbara och det obekanta tillgodoses. Frågan är hur variation som har potential att gynna ett gott samspel på såväl det kroppsliga och konkreta planet som på det upplevelsemässiga och abstrakta.

Visuella upplevelser är en viktig del av kroppsliga upplevelser. Med ett samtidigt fokus på upplevelser av hur omgivningen både ”ser ut” och ”känns” kan vi skapa en variation som ger en positiv helhetsupplevelse både för den som betraktar och den som använder stadsmiljön mer aktivt. Catharina Sternudd (2007) påpekar att en sådan balans i förhållande till visuella upplevelser återfinns i småstaden där *bebyggelsen håller ungefär samma skala och följer en gatulinje men samtidigt är varierad i färg, form och uttryck* (ibid. s. 130). Detta skapar en enhetlighet i miljön utan att den uppfattas som enformig. Till färg, form och uttryck kan textur, storlek, nivåer och avstånd adderas för att skapa variation som har potential att främja kroppslig rörelse samtidigt som den är visuellt tilltalande. Dessa behöver avvägas så att komplexiteten inte blir för hög och omgivningen uppfattas som kaotisk.

Det är en utmaning att göra stadsmiljön tillgänglig för olika typer av kroppslig rörelse. Dess inredning behöver vara konkret nog för att uppfattas med kroppen, samtidigt som den är följsam mot olika användningsområden. En ”omförhandling” som involverar fler människor än traceaurerna kräver en miljö med större mått av *flexibilitet*. När det inte finns något ”rätt eller fel” blir individen friare i sin tolkning av omgivningens användningsområden. Ett stadslandskap där relationen mellan form och funktion är minde tydlig emellanåt, kan troligen inspirera till ny aktivitet (Franck & Stevens 2007).

Kanske kan vi lära oss något om flexibilitet av de s.k. multisportarenorna som uppförts för spontanidrott. Tävlingsidrottens traditionella arenor har fungerat som mall med olika idrotter ”lager på lager” för att rymmas på samma plats tex. fotboll, basket och bandy. Det är platser som ofta domineras av vissa grupper och aktiviteter, t ex killar och fotboll (Book, 2012). Dessa platser användningsområden är alltför likriktade för att komma till användning bland bredare grupper samtidigt som placeringen ”lager på lager” utesluter att olika aktiviteter kan pågå smtidigt. Kanske kunde man leka med andra former av flexibilitet (”lager på lager”) och funktioner (tävlingsidrott) för att sätta idrottens traditionella maktbalans ur spel och bjuda in till andra typer av användare och aktiviteter.

Det är svårt att svara på vilken stadsmiljö som är optimal för lekfull rörelse. Ofta återkommer traceurerna till miljöer som är trafikseparerade och där separeringen hanteras med olika fysiska element och nivåskillnader. Förutom en ökad möjlighet att ta sig fram med hjälp av ”hinder” kan det gynna det rekreativa medvetandetillståndet associerat med rörelse genom miljön, s.k. flyt. Men det finns också tre andra principer för utformning som kan vara viktiga att peka ut: Betydelsen av utrymme, täthet respektive variation. Det finns tillräckligt med svängrum för rörelserna att ta plats, samtidigt som möjligheterna återfinns tillräckligt tätt för att tillåta rörelserna att flöda. Samtidigt skapas en variation av de fysiska inslag som behövs för trafikseparering: stödmurar, trappor och broar. Inte sällan finns här också inslag av lek som funktion. Små lekplatser eller lekstatyer som signalerar att här är den lekfulla rörelsen välkommen. En struktur av sådana miljöer som breder ut sig över staden och som framförallt sitter ihop för att möjliggöra kontinuitet i rörelsen kan möjliggöra ett mer lekfullt stadsliv.

Ibland har jag fått frågan om den lekfulla rörelsen verkligen är ett lämpligt inslag i stadsmiljön med tanke på skaderisken. Ska vi verkligen uppmuntra till potentiellt farliga saker? Men det finns risker med en stillasittande livsstil som i dagsläget är ännu mer påtagliga. Jag har försökt påvisa den lekfulla rörelsens betydelse att ge fysisk aktivitet, samtidigt som det ger människor möjlighet att bättre förstå sitt lokala sammanhang, vinna trygghet i tillvaron och kanske återhätning, samtidigt som de transporterar sig genom vardagslandskapet.

I studien som helhet har jag fokuserat på *möjligheterna* till lekfull rörelse i stadsmiljö särskilt i förhållande till omgivningens fysiska förutsättningar. Traceurerna hjälper oss att se möjligheter som är mer eller mindre uppenbara och användbara för olika personer. En fråga som ständigt återkommer är varför aktiviteten lockar färre kvinnliga än manliga deltagare. Detta trots att parkour, på grund av att aktiviteten saknar exakta regler och är flexibel i förhållande till tid och rum, visat sig inkludera deltagare som annars är svåra att involvera i fysisk aktivitet (Gilchrist & Wheaton, 2001). Genusfrågan i förhållande till parkourutövning är troligen betydligt mer komplex än så och handlar om relationen både till den egna kroppsliga kapaciteten samt till staden som arena. Iris Marion Young (1980) menar att risken för att bli betraktad som objekt hämmar kvinnor från att uttrycka sig med ymniga, öppna och extensiva rörelser som kan bjuda in till objektifiering. Eftersom tillvaron skapas genom att personen närmar sig, förstår och omförhandlar omgivningen med kroppen hindrar sådana upplevelser utvecklingen av den egna, mänskliga potentialen.

Det finns särskilda krav på arkitekturdesign. Den skall fungera, vara inkluderande, hälsofrämjande och intressant både för den som vistas där varje dag och för den tillfällige besökaren. Parkour visar på några av kriterina och möjligheterna till en intensifiering av samspelet med stadsmiljön som kan bidra till detta.

Referenser

- Adevi, A.A. & Mårtensson, F (2013) "Stress rehabilitation through garden therapy: The garden as a place in the recovery from stress" in *Urban forestry & Urban greening* 12 (2013) 230-237
- Adli, Mazda (2011) "Urban stress and mental health" in conference compendium, Cities health and well-being, Urban age in Hong Kong November 2011
- Alvesson, M. & Sköldböck, K. (2008) *Tolkning och reflektion – vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Studentlitteratur.
- Ameel, L. & Tani, S. (2012) "Parkour: creating loose spaces?" in *Geografiska annaler: serie B, Human geography* 94 (1): 17-30
- Ameel, L. & Tani, S. (2012) "Everyday aesthetics in action: parkour eyes and the beauty of concrete walls" in *Emotion, space and society* Vol. 5 Issue 3 pp 164-174
- Annerstedt, M., Östergren, P-O., Björk, J., Grahn, P., Skärbäck, E. & Währborg, P. (2012) "Green qualities in the neighbourhood and mental health - results from a longitudinal cohort study in southern Sweden" *BMC Public Health*, 12:337
- Asplund, J. (1987) *Det sociala livets elementära former* Bokförlaget Korpen
- Atkinson, M. (2009) "Parkour, anarcho-environmentalism and poesis" in *Journal of sport and social issues* 33:169, pp 169-194
- Bavinton, N. (2007) "From obstacle to opportunity: parkour, leisure and the reinterpretation of constraints" in *Annals of leisure research* vol. 10 no 3&4, pp391-412
- Bell, PA.; Greene, TC.; Fisher, JD. & Baum, A. (2001) *Environmental psychology* Harcourt Inc., Orlando
- Beckley, TM. (2003) The relative importance of sociocultural and ecological factors in attachment to place General technical report PNW-GTR-566. In L. E. Kruger (Ed.) *Understanding community – forest relations* (pp.105-126). Portland, Oregon: U.S. Department of Agriculture, Forest service, Pacific northwest research station.
- Berlyne, D. E (1975) *Studies in the new experimental aesthetics: steps toward an objective psychology of aesthetic appreciation*. New York: Halsted press.
- Björk, J., Albin, M., Grahn, P., Jacobsson, K., Ardö, J., Wadbro, J., Östergren, P-O. & Skärbäck, E. (2008) Recreational values of the natural environment in relation to neighborhood satisfaction, physical activity, obesity, and well-being. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 62 (4) pp ??

- Boldemann, C., Blennow, M., Dal, H., Mårtensson, F., Raustorp, A., Yen K., Wester, U. (2006). "Impact of pre-school environment upon children's physical activity and sun exposure" *Preventive medicine* (42), 301-308.
- Boldemann, C., Dal, H., Mårtensson, F., Cosco, N., Moore, R., Bieber, B., Blennow, M., Pagels, P., Raustorp, A., Wester, U., Söderström, M. (2011) "Preschool outdoor play environments may combine promotion of children's physical activity and sun protection: Further evidence from southern Sweden and North Carolina" *Science and sports* 26, 72-82
- Book, K. (2012) Rörelser i staden. Aktivitet på olika villkor i Malmö. I *Svensk idrottsforskning* Nr 1 2012
- Borden, Iain (2001) *Skateboarding, space and the city: Architecture and the body*. Bloomsbury Academic
- Boverket (2013) *Planera för rörelse!*
- Bowlby, J. (1988) *A secure base* Routledge, London
- Canguilhem, G (1943) *The normal and the pathological* MIT press, Cambridge
- Casey, Edwards S. (1998) *The fate of place – a philosophical history* University of California press, Berkeley
- Chawla, L; Keena, K; Pevec, I & Stanley, E. (2014) "Green schoolyards as havens from stress and resources for resilience in childhood and adolescence" in *Health and place* 28, pp 1-13
- Corsaro, W A. (1987) *Friendship and peer culture in the early years*. Ablex publishing corporation, New Jersey
- Cosco, N. (2006). *Motivation to Move: Physical Activity Affordances in Preschool Play Areas*. Doctoral Thesis. Herriot Watt University/ Edinburgh College of Art, School of LandscapeArchitecture. London: The British Library
- Csikszentmihalyi, M. (2003) *Flow – den ultimate upplevelsens psykologi* Natur och kultur
- Cullen, Gordon (1961) *The concise townscape*. Butterworth Architecture, London
- Dahl-Refshauge, A (2012) *Play Lab Chp. Design and use of public playgrounds in urban green spaces*. Forest & Landscape, University of Copenhagen.
- Degerbøl, S. (2008) "Hvordan bevæger bevægelsen? Reflektioner over krop og nycirkus." www.idrottsforum.org
- Dewey, J. (1932) [1985] *Ethics*. In *The later works, 1925-1953*, ed. J.A. Boydston, Carbondale: Southern Illinois University press
- Engel, L. (2007) "the body-cosmos" – om oplevelse, krop, bevægelse, tid och rum. En oplevelseanalyse af Chris Cunninghams videokunst. www.idrottsforum.org
- Eriksson, U. (2013) *Neighborhood environment and physical activity*. Doktorsavhandling, Lunds universitet.
- Feldman, R M (1990) "Settlement identity: psychological bonds with home places in a mobile society." *Environment and behavior*, 22, 183-229.
- Franck, KA. & Stevens, Q. (Eds.) (2007) *Loose space – possibility and diversity in urban life* Routledge, London
- Fuggle, S. (2008) "Discourses of subversion: the ethics and aesthetics of capoeira and parkour" in *The journal of the society for dance research* vol. 26 no 2 pp 204-222
- Gehl, J. (2003) *Livet mellem husene – udeaktiviteter og udemiløer* Femte udgåvan Arkitektens forlag i Köpenhamn, Danmark

- Gibson, J.J. (1986) *The ecological approach to visual perception* Lawrence Erlbaum Associates Inc. i New Jersey, USA
- Gilchrist, P. & Wheaton, B. (2011) "Lifestyle sport, public policy and youth engagement: examining the emergence of parkour" *International journal of sport policy and politics*, 3:1, 109-131
- Giorgi, A. (2009) *The descriptive phenomenological method in psychology – A modified Husserlian approach* Duquesne university press I Pennsylvania, USA
- Good, J. (2007) "The affordances for social psychology of the ecological approach to social knowing" in *Theory & Psychology* vol. 17(2): 265-295
- Guss, N. (2011) "Parkour and the multitude: politics of a dangerous art" in *French cultural studies* 22(1) pp 73-85
- Harvars, Å (2009) *Lek för att lära: utveckling, kognition och kultur*. Studentlitteratur.
- Heft, H. (2003) "Affordances, dynamic experience and the challenge of reification" in *Ecological psychology*, 15(2), 149-180
- Hopsch, L. (2008) *Rymmens estetik, formens kraft*. Doktorsavhandling, Chalmers tekniska högskola
- Huizinga, J. (1949) *Homo ludens - A study of play element in culture* Routledge, London
- Humberstone, B. (2011) *Embodiment and social and environmental action in nature-based sport: spiritual spaces*. *Leisure studies*, 30:4, 495-512
- Ingold, T. (2000) 'The temporality of landscape' Ingold, T (Ed.) *The perception of the environment: essays in livelihood dwelling and skill* in Chapter 11 pp 189-218 Routledge, London
- Ingold, T. (2011) *Being alive. Essays on movement, knowledge and description*. Routledge, New York
- Jacobs, J. (1961) *The death and life of great American cities*. Random house, New York.
- Johnsson, M. (2009) "Parkour – livsstil eller modern idrottslig aktivitet?" *Idrottsforum.org*
- Kaplan, S. & Kaplan, R. (1989) *The experience of nature: A psychological perspective*. New York: Cambridge university press.
- Kristensson, E. (2003) *Rymlighetens betydelse. En undersökning av rymlighet i bostadsgårdens kontext*. Doktorsavhandling, Lunds tekniska högskola.
- Kvale, S. (1997) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur,.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009) *Den Kvalitativa forskningsintervjun*, andra upplagan Studentlitteratur i Lund
- Kyttä M., 2002. Affordances of children's environments in the context of cities, small towns, suburbs and rural villages in Finland and Belarus. *Journal of Environmental Psychology* 22, number 1-2, pages 109-123.
- Kyttä M., 2004. The extent of children's independent mobility and the number of actualized affordances as criteria for child-friendly environments. *Journal of Environmental Psychology* 24, number 2, pages 179-198.
- Lefebvre, H. (2004) *Rhythmanalysis: space time and everyday life* Continuum International Publishing, London
- Lisberg-Jensen, E. (2011) I Naturvårdsverket Rapport 6407 *Den nyttiga utevistelsen?*
- Lynch, K. (1960) *The image of the city*. MIT press, Cambridge

- Løkken, G. (1996) *Når små barn møtes: Om de yngste barnas gruppefelleskap I barnehagen*. Cappelen akademisk forlag, Oslo.
- Løndal, K. (2010) *Revelations in bodily play: a study among children in an after-school programme*. Doctoral thesis, Norges Idrottshøgskole.
- Mainmelis c. & Ronson, S. (2006) "Ideas are born in the fields of play: towards a theory of play and creativity in organizational settings." *Research in organizational behavior*, Vol. 27, pp 81-131.
- Marshall, B. (2010) "Running across the roves of empire: parkour and the postcolonial city" in *Modern & contemporary France*, 18:2 pp 157-173
- Michaels, Claire F. (2003) "Affordances: four points of debate" in *Ecological psychology*, 15(2), 153-148
- Mould, O. (2009) "Parkour, the city, the event" in *Environment and planning D: Society and space* vol 27 pp 738-750
- Mårtensson, F. (2004) *Landskapet i leken – en studie av utomhuslek på förskolegård*
Doktorsavhandling Agraria nr 464, Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp
- Mårtensson, F., Boldemann, C., Söderström, M., Blennow, M., Englund, J-E. & Grahn, P. 2009.
"Outdoor environmental assessment of attention promoting settings for preschool children." *Health & Place*, 15: 1149-1157
- Mårtensson, F. (2013) "Hälsöfrämjande äventyr med naturen som distraktion" I *Socialmedicinsk tidskrift* 3/2012
- Nielsen, N K. (2007) "*Topografi, krop og idræt – eller noget om at få en røget fisk som tak for kampen.*" www.idrottsforum.org
- Nilsson, E. (2010) *Arkitekturens kroppslighet staden som terräng* Doktorsavhandling
Institutionen för arkitektur och byggd miljö, LTH, Lunds universitet
- Ottosson, J. & Grahn, P. 2008. "The role of natural settings in crisis rehabilitation: how does the level of crisis influence the response to experiences of nature with regard to measures of rehabilitation" *Landscape Research*, 33: 51–70
- Pedersen, D M. (1999) "Dimensions of environmental competence." *Journal of environmental psychology* 19, 303-308
- Pellegrini A d. (2011) *The Oxford handbook of the development of play*. OUP USA
- Qviström, M. (2013) "Landscapes with a heartbeat: tracing a portable landscape for jogging in Sweden (1958-1971)" *Environment and planning A* Vol. 45 pp 312-328
- Sandseter, EBH *Scaryfunny A qualitative study of risky play among preschool children*
Doktorsavhandling 2010:69 Norwegian University of science and technology
- Saville, S J (2008) Playing with fear: parkour and the mobility of emotion. *Social and cultural geography* 9:8 891-914
- Statens folkhälsoinstitut (2012) *Stillasittande och ohälsa* Stömberg, Stockholm
- Steele, F. (1980) "Defining and developing environmental competence" in *Advances in experiential social processes*, vol. 2 Chapter 9
- Sternudd, C. (2007) *Bilder av småstaden – om estetisk värdering av en stadstyp*.
Doktorsavhandling, Institutionen för arkitektur och byggd miljö, LTH, Lunds universitet
- Stevens, Q. (2007) *The ludic city- Exploring the potential of public spaces* London, Routledge

- Svенеaus, F. (1999) The hermeneutics of medicine and the phenomenology of health. Steps towards a philosophy of medical practice. Department of health and society, Linköping university
- Ulrich, R.S. 1993. "Biophilia, Biophobia and Natural Landscapes" pp. 73-137 in: Kellert, S.A & Wilson, E.O. (Eds) *The Biophilia Hypothesis*. Island Press/Shearwater: Washington DC
- Wheeler, S. M. & Beatley, T (red.) (2009) *The sustainable urban development reader, second edition* Routledge, New York
- Whitehead, M. (2006) "The concept of Physical literacy" In *European Journal of Physical Education*, 6:2, 127-138
- Young, IM (1980) "Throwing like a girl: A phenomenology of feminine body comportment, motility and spatiality" In *Human studies* No 3 pp 137-156
- Zahavi, D (2003) *Husserl's phenomenology*. Stanford university press.
- Öhman, J. (2011) I Neturvårdsverket Rapport 6407 *Den nyttiga utevistelsen?*

Bilagor

Bilaga 1.

Bakgrund

Sysselsättning, boende, tidigare boende (vart bor du? har du alltid bott där?)

Andra intressen/aktiviteter genom livet

Parkour

Beskriv första mötet med/intrycket av parkour

Beskriv ditt första träningstillfälle

Varför fastnade du? Vad var det som var så bra/roligt?

När är parkour som roligast? Vart är du då?

Skillnad mellan parkour och tidigare intressen/aktiviteter

Gör du parkour utanför träningstillfällena med gruppen?

Beskriv ett tillfälle när du plötsligt fick lust att göra parkour

Finns det skillnad mellan träning och spontant utövande?

Staden

Är det någon skillnad på hur du rör dig i staden nu?

Är det skillnad på hur du upplever staden nu?

Känner du dig annorlunda när du är ute i staden?

Hur upplever du andra människor? Tänker du på dom?

Får du reaktioner från andra människor när du gör parkour i staden? Vilken typ?

Har du någon favoritplats?

